Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта
Санкт-Петербург

И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина – Пых



Основные отрасли

Учебное пособие

Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – Физическая культура



Москва 2014

ББК 3.3.1.
С 11

Станиславская И. Г., Малкина-Пых И. Г.
С 11 Психология. Основные отрасли. – М.: Человек, 2014. – 324 с.

ISBN 978-5-906131-27-0

Данное учебное пособие предназначено для студентов бакалавриата и магистратуры 5 курса по профилю подготовки «Психологическое сопровождение ФК и С». Пособие составлено в соответствии с Государственным стандартом ГСЭ.Ф.07. (психология и педагогика) и с положением о магистерской подготовке (магистратуре) в системе многоуровневого высшего образования России.

Пособие включает в себя пять основных разделов: общая психология, возрастная психология, психология труда, социальная психология и психология спорта.

Целью пособия является: ознакомить студентов с основными разделами психологической науки и помочь им в определении выбора научного направления для исследовательского поиска в курсовых и дипломных работах по дисциплине психология, а также при работе над магистерской диссертацией.

ББК 3.3.1.

ISBN 978-5-906131-27-0

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психического склада людей. По-видимому, люди начали задумываться над существованием некоего духовного начала, направляющего их поведение, в очень далекие доисторические времена. Первые теории, выдвигавшиеся для объяснения поведения, привлекали для этого факторы, внешние по отношению к человеку, например некую «Тень», обитающую в теле и покидающую его после смерти, или Богов, которых считали ответственными за все действия людей. Позднее греческие философы, в особенности Аристотель, выдвигали идею о существовании души, находящейся в единстве с телом и контролирующей мысли и чувства, которые опираются на опыт, накапливаемый в течение жизни. Аристотель в трактате «О душе» заложил основы психологии как самостоятельной области знаний. Так первоначально психология выступала как наука о душе.

Психология прошла длинный путь развития, происходило изменение понимания объекта, предмета и целей психологии. Отметим основные этапы ее развития (Столяренко, 1999).

I этап – психология как наука о душе. Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

II этап – психология как наука о сознании. Возникает в XVII веке в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать назвали сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

III этап – психология как наука о поведении. Возникает в XX веке. Задача психологии – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно: поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

IV этап – психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики.

Современная психология представляет собой широко развернутую область знаний, включающую ряд отдельных дисциплин и научных направлений. Традиционно в качестве отраслей психологии выделяют социальную, педагогическую, возрастную, инженерную психологию, психологию труда, клиническую психологию и психофизиологию, дифференциальную психологию.

Таким образом, для современной психологии характерен процесс дифференциации, порождающий значительную разветвленность психологии на отдельные отрасли, которые нередко весьма далеко расходятся и существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют общий предмет исследования – факты, закономерности, механизмы психики.

Прикладные области психологии, или практическая психология, все шире входит в нашу жизнь; все чаще в повседневной жизни можно встретить психологов-практиков. Кратко укажем функции некоторых из этих

профессиональных психологов-практиков. Годфруа (1997) выделяет следующие прикладные области психологии: клинический психолог, школьный психолог, промышленный психолог, педагогический психолог, психолог-эргономист, психолог-консультант.

Данное учебное пособие предназначено для студентов бакалавриата и магистратуры 5 курса. Пособие составлено в соответствии с Государственным стандартом ГСЭ.Ф.07 (психология и педагогика) и с Положением о магистерской подготовке (магистратуре) в системе многоуровневого высшего образования России. Подготовка магистров ориентирована на научно-исследовательскую, научно-педагогическую и научно-практическую деятельность.

Пособие включает в себя пять основных разделов: общая психология, возрастная, психология труда, социальная и психология спорта.

Целью пособия является: ознакомить студентов с направлениями этих отраслей психологии и помочь им определиться с выбором направления курсовой работы по дисциплине психология, магистерской диссертации и как следствие, определение направления дальнейшей научной работы в области психологии в аспирантуре.

Пособие предусматривает изучение теоретико-методических основ и концептуальных позиций, раскрывающих сущность и содержание психологических основ физической культуры и спорта; методов и средств психолого-педагогической диагностики личности; психологической структуры личности; психологической подготовки спортсменов и тренеров в различных условиях физкультурно-спортивной деятельности; педагогической технологии воспитательной деятельности средствами физической культуры и спорта; психолого-педагогических коммуникаций в физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное пособие поможет читателю шире использовать знания различных областей психологии не только для самообразования и повышения уровня профессиональной подготовленности, но и для действенного применения в конкретной педагогической работе. Пособие снабжено вопросами для самопроверки, списком литературы по каждой теме, а так же перечнем примерных тем для написания рефератов студентов.

ГЛАВА 1.
ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

1.1. СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

Психология личности – теоретическая и практическая область человекознания, направленная на исследование закономерностей порождения, функционирования, нормального и аномального развития личности в природе, обществе и индивидуальном жизненном пути человека.

Данная область психологии обеспечивает разработку подходов к прогнозированию поведения личности в больших и малых социальных группах (в том числе – в этнических общностях), подходов к индивидуальному и групповому консультированию, экспертизе процессов принятия решения, целенаправленному формированию мотивации личности, проектированию приемов психологического воздействия и помощи личности, способствующих личностному росту, а также компенсации и коррекции отклонений в развитии личности.

Термин стрyкту́ра (от лат. structūra – строение) имеет целый спектр значений, встречающихся как в научной, так и в повседневной лексике. Может быть синонимом системы, формы, модели, организации. В своём основном значении, структура есть внутреннее устройство чего-либо. Внутреннее устройство связано с категориями целого и его частей. Выявление связей, изучение взаимодействия и соподчиненности составных частей, различных по своей природе объектов позволяет выявить аналогии в их организации и изучать структуры абстрактно без связи с реальными объектами. Например, мы говорим о иерархической структуре объектов безотносительно к их природе и выявляем и исследуем в этой структуре общие свойства.

Наряду с понятиями «человек», «личность» в отечественной психологии нередко употребляются термины «индивид», «индивидуальность».

Личность является одновременно как объектом, так и субъектом общественных отношений, представляет собой органическое единство социального и биологического, социально – и биологически-всеобщего, специфического и индивидуально-неповторимого.

В советской психологии личность определялась как продукт исторического развития индивида, прежде всего в рамках совместной трудовой деятельности (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский и др.).

Л.С. Выготский (1896–1934) – один из методологов психологии, много времени посвятивший разработке программы и приемов эмпирического исследования психики ребенка.

Центральной категорией, которой Л.С. Выготский уделял первостепенное внимание, была категория сознания. Он искал новый путь в объяснении психических явлений, во многом опираясь на идеи марксизма. Чтобы понять внутренние психические процессы, нужно было выйти за пределы организма, и искать их объяснение в общественных отношениях человека со средой (Выготский, 1983; Выготский, Лурия, 1993).

Его концепция была названа культурно-исторической, потому что интерпретацию сознания и психических процессов можно было вывести только из их развития и становления. Главная идея Л.С. Выготского состояла в утверждении положения о развитии высших психических функций. Они формируются у ребенка в процессе онтогенетического развития в общении со взрослым. Развитие, по Выготскому, связано с усвоением культурных знаков, самым совершенным из которых является слово. В связи с проблемой высших психических функций обсуждается феномен натуральных психических функций, которые являются врожденными и непосредственными. Развитие, согласно Выготскому, идет по двум линиям. В развитии ребенка представлены оба типа психического развития, которое мы в изолированном виде находим в филогенезе: биологическое и историческое, или натуральное и культурное, развитие поведения. В онтогенезе оба процесса имеют свои аналоги (не параллели). Это основной и центральный факт, исходный пункт исследования: различение двух линий психического развития ребенка, соответствующих двум линиям филогенетического развития поведения. Оба плана развития – естественный и культурный – совпадают и сливаются один с другим. Оба ряда изменений взаимопроникают один в другой и образуют, в сущности, единый ряд социально-биологического формирования личности ребенка. Натуральные функции – механическая память, непроизвольное внимание, воспроизводящее воображение, образное мышление – являются феноменами органического развития, которое совершается в культурной среде и превращается в исторически обусловленный биологический процесс.

В то же время культурное развитие приобретает совершенно своеобразный и ни с чем не сравнимый характер, поскольку оно совершается одновременно и слитно с органическим созреванием, поскольку носителем его является растущий, изменяющийся, созревающий организм ребенка. К высшим психическим функциям относятся – логическая память, произвольное внимание, творческое воображение, мышление в понятиях. Первые – натуральные – развиваются по принципу стимул-реакция, вторые опосредствуются знаком.

Л.С. Выготский формулирует две гипотезы: 1) об опосредствованности высших психических функций, и 2) о происхождении внутренней деятельности из внешней путем интериоризации.

Эксперименты, проведенные на разных функциях, показали, что сначала овладение поведением происходит во внешнем (социальном) плане, в сотрудничестве с взрослым, а затем знаки и сами функции постепенно становятся внутренними. Этот закон носит название общего генетического закона культурного развития, т.е. всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцену дважды, в двух планах, сперва – социальном, потом – психологическом, сперва между людьми, как категория интерпсихическая, затем внутри ребенка, как категория интрапсихическая. Это относится одинаково к произвольному вниманию, к логической памяти, к образованию понятий, к развитию воли.

Формирование личности, по Выготскому, представляет собой процесс культурного развития. Он писал, что можно поставить знак равенства между личностью ребенка и его культурным развитием. Личность формируется в результате такого исторического развития, и сама по себе исторична. Показателем личности является соотношение натуральных и высших психических функций. Чем больше в человеке представлено культурное, тем сильнее выражен процесс овладения миром и собственным поведением, тем значительнее личность.

А.Н. Леонтьев (1903–1979) – выдающийся отечественный психолог, организатор науки, создатель теории деятельности. Концепция

А.Н. Леонтьева продолжала линию Л.С. Выготского, утверждая роль социальной детерминации в развитии личности. Основой замысел теории личности А.Н. Леонтьева можно понять исходя из решения им основной критической задачи–преодоления натуралистического понимания личности (Леонтьев, 1990; 1991).

Леонтьев рассматривает личность как создаваемую общественными отношениями, в которые субъект вступает в рамках своей деятельности, личность рассматривается им в неразрывной связи с деятельностью. Главная идея заключается в том, что личность человека ни в каком смысле не является предшествующей по отношению к его деятельности, она ею порождается. Личность выступает в таком контексте как, с одной стороны, условие деятельности, а, с другой, как ее продукт. При этом отдельные виды деятельности субъекта, представленные, прежде всего своими мотивами, вступают между собой в иерархию отношений, образуя так называемую иерархию мотивов.

Ведущим понятием концепции Леонтьева является категория деятельности. Она рассматривается как процесс, внутренние противоречия и трансформации которого порождают психику как необходимый момент его развития. Благодаря феномену деятельности, А.Н. Леонтьев преодолевает принцип стимульности, согласно которому организм реагирует на воздействия, исходящие от среды. Принцип предметности деятельности изменяет позицию субъекта в процессе взаимодействия с объектом, поскольку последний трактуется двояко: первично – в своем независимом существовании, как подчиняющий себе и преобразующий деятельность субъекта, вторично – как образ предмета, как продукт психического отражения его свойства, которое осуществляется в результате деятельности субъекта и иначе осуществиться не может.

Исходной и основной формой деятельности выступает деятельность внешняя, чувственно-практическая. В процессе исторического развития внешней деятельности возникают внутренние процессы, которые приобретают относительную самостоятельность и способность отделяться от практической деятельности путем интериоризации; существуют переходы и в противоположном направлении – от внутренней деятельности к внешней путем экстериоризации. Обе формы имеют общее строение.

В предметной деятельности выделяются относительно самостоятельные единицы – действия и операции. Во внутренней деятельности такими являются мотив, цель, условие. Особенность анализа целостной деятельности, связанного с выделением ее единиц, состоит в том, что он направлен на раскрытие ее внутренних системных связей и отношений. При выделении таких единиц деятельности правомерно задать следующие три вопроса: «Ради чего совершается деятельность?» (мотив деятельности), «На что она направлена?» (цель), «Какими способами реализуется?» (средство). Между тем Леонтьев выступал против «ролевой теории личности», полагая что: «роль» не личность, а скорее изображение, за которым она скрывается.

Личность по Леонтьеву – внутренний момент деятельности. Ребенок становится личностью лишь как субъект общественных отношений. Понятие личности обычно сопоставляется с понятием индивида. Но, характеризуя проблему личности в психологии, он писал: «Личность не индивид; это особое качество, которое приобретается индивидом в обществе, в совокупности отношений, общественных по своей природе, в которые индивид вовлекается. Личность есть системное и поэтому «сверхчувственное» качество, хотя носителем этого качества является вполне чувственный, телесный индивид со всеми его порожденными и приобретенными свойствами. Эти свойства, со-

ставляют лишь условия (предпосылки) формирования личности – как и внешние условия и обстоятельства жизни, выпадающие на долю индивида». Понятие «индивид» выражает неделимость, целостность и особенность конкретного субъекта, возникающие уже на ранних ступенях развития жизни. Индивид – продукт филогенетического и онтогенетического развития. Личность – относительно поздний продукт – общественно-исторического и онтогенетического развития человека; она «производится», создается общественными отношениями, в которые индивид вступает в своей деятельности.

Структура личности раскрывается им через понятие мотива и деятельности. Он утверждает, что исходя из набора отдельных психологических или социально-психологических особенностей человека, никакой «структуры личности» получить невозможно, что реальное основание личности человека лежит не в заложенных в нем генетических программах, не в глубинах его природных задатков и влечений и даже не в приобретенных им навыках, знаниях и умениях, в том числе и профессиональных, а в той системе деятельностей, которые реализуются этими знаниями и умениями.

Единицей анализа личности выступает личностный смысл как отражение в сознании человека отношения мотива к цели. Личностный смысл обычно соотносится с понятием значения. А.Н. Леонтьев утверждает, что значение не может быть использовано как единица анализа личности, поскольку действительность отражается в нем в независимой от индивида, личности форме. Значение – это то обобщение действительности, которое кристаллизовано, фиксировано в чувственном носителе его – обычно в слове или в словосочетании. Это идеальная, духовная форма кристаллизации общественного опыта. Значение – это ставшее достоянием сознания обобщенное отражение действительности, выработанное человечеством и зафиксированное в форме понятия, знания или даже умения как обобщенного «образа действия», нормы поведения и т.д.

Проблема исследования личностных смыслов была тем направлением, в русле которого идеи, сформулированные А.Н. Леонтьевым, продолжают развиваться его сотрудниками и последователями в разных направлениях психологии – общей, клинической, возрастной, инженерной и т.п.

С.Л. Рубинштейн (1889–1960) – выдающийся философ и психолог, занимавшийся проблемами психологии мышления и заложивший методологические основы психологии, исследователь, энциклопедист. Изучал личность в её деятельности – её мотивов (побуждений), целей, задач: поэтому изучение психологии деятельности естественно и закономерно переходит в изучение свойств личности – ее установок, способностей, черт характера, проявляющихся и формирующихся в деятельности. Всё многообразие психических процессов, свойств деятельности, функций и т.д., входящих в личность он сводил в гармоничное единство. При объяснении любых психических явлений личность выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия (Рубинштейн, 1989; 2000; 2003).

Методологические основы психологии увязывались С.Л. Рубинштейном с идеями К. Маркса. В статье «Принцип творческой самодеятельности» он рассматривает познание не как созерцание, а как активную деятельность. На основе этой идеи он формулирует принцип единства сознания и деятельности. Положение о единстве сознания и деятельности было сформулировано на определенном этапе развития психологии (в 30–40-е г. XX в.) с целью разрешения ситуации, которая сложилась в психологии вследствие преимущественного влияния двух направлений – интроспективной психологии и бихевиоризма. Утверждение единства сознания

и деятельности означало, что надо понять сознание, психику не как нечто лишь пассивное, созерцательное, рецептивное, а как процесс, как деятельность субъекта, реального индивида, и в самой человеческой деятельности, в поведении человека раскрыть его психологический состав и сделать, таким образом, самую деятельность человека предметом психологического исследования. Рубинштейн специально отмечает, что не только деятельность влияет на личность, но и личность, имея право на выбор, занимает активную и инициативную позицию.

Постановка вопроса о связи сознания и деятельности потребовала раскрытия того, как и где образуется эта связь. Личность, по Рубинштейну, является основанием этой связи. За кажущейся простотой постановки вопроса о связи сознания и деятельности стоит сложность преодоления отрыва сознания от личности и подстановки его на место личности.

На первых этапах развития отечественной психологии введение понятия личностного принципа было связано с преодолением идей функционализма, преодоления отрыва личности от сознания и деятельности. На этом основной акцент делался на роли деятельности в развитии личности. Чтобы перейти от представления о личности как накопителе отдельных функций к исследованию личности как таковой, нужно было определить структуру личности.

Личность как целое, согласно С.Л. Рубинштейну, выражается через триединство: чего хочет человек (потребности, установки), что может (способности, дарования), что есть он сам, (потребности и мотивы, закрепленные в характере). Если раньше (в 1930–40-е г.) понятие личности использовалось для реализации принципа единства сознания и деятельности, то теперь (в 1950-е г.) в работах «Бытие и сознание», «Принципы и пути развития психологии» оно соотносится с понятием детерминизма. С помощью этого принципа нужно было показать специфику психической деятельности, не отрывая от связей с другими явлениями материального мира. Сущность детерминизма определяется Рубинштейном через диалектику внешнего и внутреннего. Личность рассматривалась как высший уровень организации материи, как регулятор сознания по отношению к деятельности. Личность и ее психические свойства являются одновременно и результатом, и предпосылкой деятельности.

Важным моментом в исследовании личности, по Рубинштейну, являются особенности ее включения в более широкий контекст – не только в деятельность, но и в жизнедеятельность. «Сущность человеческой личности, – говорит Рубинштейн, – находит свое завершающее выражение в том, что она имеет свою историю».

Эта особенность выражается в понятии «субъект жизни». Это – «личность в более высоком плане». Личностью, в подчеркнуто специфическом смысле этого слова, является человек, у которого есть своя позиция, свое ярко выраженное сознательное отношение к жизни, мировоззрение, к которому он пришел в результате большой сознательной работы. Личность как субъект жизни имеет три уровня организации:

1) Психический склад – индивидуальные особенности протекания психических процессов (направленность);
2) Личностный склад – качества характера и способности (способности);
3) Жизненный склад – нравственность, ум, умение ставить жизненные задачи, мировоззрение, активность, жизненный опыт (темперамент).

Особое место в концепции Рубинштейна занимает проблема сознания и самосознания: он противопоставляет понимание самосознания идеалистическому, где оно замкнуто на себе. Это понимание самосознания включает отношение к себе, к миру, но не прямое, а опосредованное жизненны-

ми проявлениями субъекта, всей жизнью личности. Не сознание вырастает из самосознания, а, наоборот, самосознание проявляется через активность субъекта в отношении к миру.

Личность он не сводил только лишь к сознанию и к самосознанию, но при этом он и не отрицал их главенствующей роли в личности. Личностью человек является, потому что он выделяет себя из природы посредством сознания. Рубинштейн так же определял личность как совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия.

Б.Г. Ананьев (1907–1972) – виднейший отечественный психолог, автор таких работ, как «Человек как предмет познания», «О проблемах комплексного человекознания». Им было разработано понятие возраста как основной единицы периодизации жизненного пути человека. Он ставил задачу исследовать связи биологических особенностей и социальных достижений личности. Особенностью концепции Ананьева является включение человека в более широкий, чем деятельность, контекст – в контекст человекознания (Ананьев, 1996, 2001).

Б.Г. Ананьев выдвинул идею интегративного подхода к личности, когда «набор» характеристик, принимаемых в расчет, значительно раздвигается. Б.Г. Ананьев отдавал приоритет формированию сенсорной организации, решающим фактором которого является трудовая деятельность.

Как и в трудах других отечественных психологов, идея социальной детерминации личности занимает в концепции Ананьева одно из центральных мест. Социальный фактор рассматривается им опосредованно, через понятия социального статуса, социальной ситуации, образа жизни и проч. Он наиболее тщательно исследовал проблему индивидуального развития человека. В этой комплексной проблеме он выделял понятия индивида, личности, субъекта, человека.

Личность рассматривается им как наиболее позднее образование по сравнению с индивидом. Это связано с образованием постоянного комплекса социальных связей, регулируемых нормами и правилами, освоением средств общения, предметной деятельности. Подобно тому, как начало индивида – долгий и многофазный процесс эмбриогенеза, так и начало личности – долгий многофазный процесс ранней социализации индивида, наиболее интенсивно протекающий на втором-третьем годах жизни человека.

Б.Г. Ананьев предложил антропологический подход к исследованию человека, который был реализован с помощью проведения системных и многолетних генетических исследований. В этих исследованиях он показывает, что индивидуальное развитие – внутренне противоречивый процесс, зависящий от многих детерминант. Развитие, согласно Ананьеву, это возрастающая интеграция, синтез психофизиологических функций. Эта интеграция обеспечивается различными механизмами. Структура личности, например, организуется по двум принципам – субординационному, или иерархическому, при котором сложные социальные свойства подчиняют себе более элементарные, психофизиологические, и координационному, при котором взаимодействие свойств строится на паритетных началах. Проблема интеграции позволила Ананьеву включить психическое развитие в более широкий контекст – онто-социо – и персоногенеза.

Ананьев считал, что личностью становится любой индивид в той мере, в какой он начинает сознательно определяться. Личность характеризуется совокупностью общественных отношений и определяемой ими позицией в обществе.

В.С. Мерлин (1898–1982) разработал интегральную теорию индивидуальности, в которой выделял следующие уровни: биохимический, соматический, нейродинамический, психодинамический (уровень темперамента),

свойства личности, социальные роли (Мерлин, 1973; 1986; 1990). Между этими уровнями существуют не однозначные, а многозначные связи, т.е. свойство одного уровня может быть связано с несколькими свойствами другого уровня. В структуре темперамента он различает:

- экстраверсию – зависимость психической деятельности от наличной объективной ситуации;
- тревожность – предрасположение к реакции избегания в ожидании угрожающей ситуации;
- реактивность – интенсивность реакции в ответ на стимул; импульсивность скорость, с которой эмоция становится побудительной силой действия;
- эмоциональную устойчивость – способность к контролю эмоций;
- эмоциональную возбудимость – интенсивность эмоциональных переживаний; активность как поведение, направленное на определенные цели;
- ригидность – неспособность корректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации.

В классификации свойств личности В.С. Мерлина, основанной на определении доминирования или природного, или социального начала, представлены следующие уровни:

1. Свойства индивида (темперамент и индивидуальные особенности психических процессов).
2. Свойства индивидуальности (мотивы, отношения, характер, способности). В современных исследованиях структуры личности – наряду с проверкой экспериментальных гипотез, в которых определяется роль конкретных факторов, влияющих на личностные переменные, – большая роль отводится факторно-аналитическим стратегиям (трехфакторная теория личности, модель большой пятерки).

Так же он ввёл понятие индивидуального стиля деятельности, имея в виду, что это – своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными условиями – деятельности. Темперамент, по мнению В.С. Мерлина, нельзя изменить, т.к. он обусловлен генетически, но его, тем не менее, можно крмпенсировать.

Д.Н. Узнадзе (1886–1950) – создатель грузинской школы советской психологической науки. Предметом исследования Д.Н. Узнадзе стала установка как складывающееся на основе опыта устойчивое предрасположение индивида к определенной форме реагирования, побуждающее его ориентировать свою деятельность в определенном направлении и действовать последовательно в отношении всех объектов и ситуаций, с которыми она связана. С помощью установки Узнадзе попытался объяснить собственную активность живого организма и преодолеть «постулат непосредственности» (Узнадзе, 1966; 2004).

Для возникновения установки необходимо одновременное наличие потребности и ситуации. Установка – единство субъективного (потребность) и объективного (ситуация) факторов, она связана с перенастройкой психофизиологических сил и с готовностью действовать определенным образом для удовлетворения конкретной потребности в соответствующих условиях ситуации. Установка рассматривается как определенный момент функционирования потребности.

Узнадзе различает диффузную установку, возникшую при первичном воздействии и характеризующуюся неопределенностью, не способную направлять активность в определенном направлении, и дифференцированную, фиксированную установку. Он выделял не только качество фиксированности установки, но и ее генерализацию, т.е. распространение на другие, похожие ситуации.

Кроме генерализации, свойством установки является иррадиация – повторение установки на разных модальностях.

Д.Н. Узнадзе придал установке статус общепсихологической категории, с помощью которой объясняется опосредствованное влияние среды на психические феномены, дающее поведению человека изначально активный, волевой и целенаправленный характер.

Теория установки Д.Н. Узнадзе породила множество дискуссий, которые были отражены и в конкретных научных работах, и в научных дискуссиях, посвященных методологическим и теоретическим проблемам психологии.

Специально вопрос о структуре личности разрабатывался представителями и общей, и социальной психологии. Один из ярких примеров – В.Н. Мясищев.

В.Н. Мясищев (1893–1973) – психолог, психиатр, психотерапевт, разработал психологию отношений. Он подчеркивал, что система общественных отношений формирует субъективные отношения человека ко всем сторонам действительности. Отношение – одна из форм отражения человеком окружающей его реальности. Психологические отношения человека в развитом виде представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности (Мясищев, 1998).

Отношения личности – ее потребности, интересы, склонности являются продуктом взаимодействия человека с конкретной средой. Среди видов отношений он называет эмоциональное отношение, интерес и оценочное отношение. Отношение – сила, потенциал, определяющий степень интереса, степень выраженности эмоции, степень напряжения желания или потребности. Отношения поэтому являются движущей силой личности.

Особый интерес вызывала у него проблема характера. Он определяет его как устойчивую в каждой личности систему отношений к разным сторонам действительности, проявляющуюся в типичных для личности способах выражения этих отношений в ее повседневном поведении. В структуре личности он выделял несколько планов. Первый – доминирующие отношения личности, второй – психический уровень, или уровень желаний и достижений, третий уровень – динамика реакций (или темперамент).

Источником нарушений личности, ее патологии являются проблемы, которые возникают в процессе установления или реализации отношений в разных сферах деятельности. В.Н. Мясищев предложил новый подход к диагностике и лечению патологий, основой которого стала психология отношений. Не только при реактивных, а даже при эндогенных заболеваниях нервное, включая психическое, состояние человека зависит от особенностей ее отношений к окружающему миру и связанных с этим реакций на него. Эта психическая вторичная реакция может явиться источником тревожной мнительности и угнетения, а иногда в большей степени определяет декомпенсации, чем первичная болезнь. Напротив, стойкость личности в борьбе с болезнью повышает сопротивляемость организма, содействует рекомпенсации.

Мясищев утверждал, что личность как социальный продукт определяется, прежде всего, социальным значением направленности (т.е. «доминирующего свойства, подчиняющего себе другие и определяющие жизненный путь человека»). Уровень личности выражается степенью его сознательности, идейным богатством и т.д., и т.п. Если доминирующее отношение охватывает все стороны личности, то она характеризуется цельностью. Недостатком подобного рода понимания личности является нечеткость, многозначность.

80–90-е г. XX в. могут быть выделены в отдельный период развития психологии личности. Признаком этого периода является обращение к исследованию реальной личности. Отметим, что в 20–30 гг. XX в.

советская психология также была ориентирована на изучение реальной личности (в основном личности ребенка) – живущей и воспитывающейся в условиях советского общества. Позднее в отечественной психологии обратились к изучению идеальной личности – личности советского человека, так называемой гармонически развитой личности.

На современном этапе развития психологии интерес к изучению реальной личности возник снова, поскольку отмечается:

- сближение психологии личности и этики, обращение к нравственно-ценностным аспектам поведения, мышления и мотивации;
- особое внимание к проблемам психического здоровья (психотерапии и консультированию);
- благодаря разработке Б.Ф. Ломовым системного подхода, исследование конкретных проблем психологии личности (эмоций, способностей, мотивации) стали исследоваться не сами по себе, а в составе более общей системы личностного знания. На основе таких системных исследований очень активно развивается типологический подход.

Таким образом, элементами психологической структуры личности являются ее психологические свойства и особенности, обычно называемые «чертами личности». Их очень много. Но все это труднообозримое число свойств личности психологи пытаются условно уложить в некоторое количество подструктур (Столяренко, 1999).

Согласно концепции К.К. Платонова (1986), низшим уровнем личности является биологически обусловленная подструктура, в которую входят возрастные, половые свойства психики, врожденные свойства типа нервной системы и темперамента. Следующая подструктура включает в себя индивидуальные особенности психических процессов человека, т.е. индивидуальные проявления памяти, восприятия, ощущений, мышления, способностей, зависящих как от врожденных факторов, так и от тренировки, развития, совершенствования этих качеств. Далее, уровнем личности является также ее индивидуальный социальный опыт, в который входят приобретенные человеком знания, навыки, умения и привычки. Эта подструктура формируется преимущественно в процессе обучения, имеет социальный характер. Высшим уровнем личности является ее направленность, включающая влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, взгляды, убеждения человека, его мировоззрение, особенности характера, самооценки. Подструктура направленности личности наиболее социально обусловлена, формируется под влиянием воспитания в обществе, наиболее полно отражает идеологию общности, в которую человек включен.

Все эти структуры возникают из взаимосвязи психических свойств личности, характеризующих устойчивый, постоянный уровень активности, обеспечивающий наилучшее приспособление индивида к воздействующим раздражителям вследствие наибольшей адекватности их отражения. В процессе деятельности свойства определенным образом связываются друг с другом в соответствии с требованиями деятельности.

С этой точки зрения структура личности – лишь одно из определений ее единства и целостности, т.е. более частная характеристика личности, интеграционные особенности которой связаны с мотивацией, отношениями и тенденциями личности. Более общей характеристикой может считаться категория интегральной индивидуальности.

Категория интегральной индивидуальности является одной из активно разрабатываемых в современной отечественной и зарубежной психологии.

В отечественной психологической школе в наиболее общем виде индивидуальность понимается как некое системное образование, включающее в себя разные уровни:

Таблица 1

Иерархическая структура личности (по К.К. Платонову)

Краткое название подструктуры	К данной подструктуре относятся:	Соотношение биологического и социального
Направленности	Убеждения, мировоззрение, личностные смыслы, интересы	Социальный уровень (биологического почти нет)
Опыта	Умения, знания, навыки, привычки	Социально-биологический уровень (значительно больше социального, чем биологического)
Форм отражения	Особенности познавательных процессов (мышления, памяти, восприятия, ощущения, внимания)	Биосоциальный уровень (биологического больше, чем социального)
Биологических, конституциональных свойств	Скорость протекания нервных процессов, баланс процессов возбуждения и торможения и т.п.; половые, возрастные свойства	Биологический уровень (социальное практически отсутствует)

биохимический,
физиологический,
психологический,
находящиеся в сложном взаимоотношении.

Единство этих взаимосвязей представляет собой интегральную характеристику, что накладывает отпечаток на трактовку данного понятия. Основная проблема исследования индивидуальности – большое количество ее составляющих, которые сами являются системными уровнями, также имеющими свои подуровни и подсистемы.

Поскольку в рамках отдельной области научного знания достаточно сложно охватить сразу все подсистемы, то при построении методологии исследований принято вычленить часть этой системы и исследовать ее, учитывая ее множественные связи. В этом случае принято говорить об относительной автономности входящих в систему уровней, которые можно описать с помощью специальных теорий. Так, активно разрабатываемая В.М. Русаловым специальная теория индивидуальности (1979, 1990), описывает темперамент как самостоятельное, относительно автономное образование, раскрывающая природу, структуру, функционирование и место темперамента в структуре индивидуальных свойств человека.

Темперамент, как наиболее обобщенная формально-динамическая характеристика индивидуального поведения человека интересует представителей разных направлений, а практическое использование придает особую актуальность данным исследованиям.

Формально-динамические свойства рассматриваются как ведущие детерминанты устойчивости индивидуальных различий между людьми, при этом сами формально-динамические свойства выступают как результат системного обобщения инвариантных биологических компонент, которые вовлечены в функциональные системы поведения. Благодаря «системному обобщению», первоначально заданная система индивидуально-биологических свойств человека, включаясь в самые различные виды деятельности, постепенно трансформируется и образует независимо от содержания самой деятельности обобщенную, качественно новую индивидуально-устойчивую систему – инвариантных свойств, но уже не биологических, а психобиологических, или формально-динамических свойств.

В целом же концепция биологической обусловленности индивидуального поведения человека, берущая начало в работах Б.М. Теплова (1961, 1986) и В.Д. Небылицина (1976, 1991) со временем претерпела существенные изменения и стала рассматриваться как частный случай концепции функционально-

системной организации поведения, предложенной П.К. Анохиным (1975; 1978).

Человека необходимо рассматривать целостно. Индивидуальность человека – это то, что объединяет его личностные, индивидные и субъектные качества. Эти качества находятся в постоянной динамике в процессе жизни.

Знание основных свойств интегральной индивидуальности (в целом) и такой ее составляющей как темперамент (в частности) используется в спорте, педагогике, медицине, в политике, бизнесе и в других областях жизнедеятельности человека. Изучение этого уровня индивидуальности занимает все больше места и в зарубежных исследованиях (Стреляу, 1982).

Особого внимания исследователей заслуживают попытки описания личностного уровня индивидуальности с системных позиций (Асмолов, 1992; Ломов, 1984; Платонов, 1986) и других, более нижележащих уровней, например, биохимического уровня.

Одной из основных проблем в изучении индивидуальности является взаимоотношение уровней темперамента и личности. Учитывая тот факт, что одни исследователи эти понятия ставят в один ряд и считают их изоморфичными (Айзенк, Вильсон 2000), другие считают их относительно независимыми друг от друга (Стреляу, 1982; Мерлин, 1986), а третьи находят точки пересечения этих двух уровней, определяя темперамент, как ядро личности, его биологический компонент, можно предположить наличие неоднозначности связи этих двух систем и динамичность их взаимоотношений (Малкина-Пых, 2004).

Психотелесные соответствия: темперамент, характер и анатомическая конституция.

Поиском оснований для классификации индивидуальностей по соответствию психического и телесного занимался еще Гиппократ. Помимо выделения типов темперамента, он впервые попытался связать конституциональные особенности, телосложение людей с их предрасположенностью к определенным заболеваниям. На основе эмпирических сопоставлений он показал, что люди невысокого роста, плотные склонны к апоплексическому удару, люди же высокие и худые – к туберкулезу. Эти два типа строения тела являются, конечно, самыми общими, но именно их описания положили начало конституциональному подходу к анализу индивидуальности, развиваемому в современной психологии и психиатрии. Основной идеей этого подхода, первым шагом к классификации индивидуальных психических черт стало установление корреляции между типами телесной конституции, с одной стороны, и конкретными психическими заболеваниями – с другой.

Под телесной конституцией понимается совокупность всех индивидуальных качеств человека, которые либо заложены генетически, либо формируются к моменту его рождения. Эти качества – морфологические, физиологические, гормональные и др., являются относительно стабильными.

Основой любой личности является темперамент.

Темперамент – это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения. Под динамикой понимают темп, ритм, продолжительность, интенсивность психических процессов, в частности эмоциональных процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека – подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и т.д. Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности или малоценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностями).

Основные теории темперамента: Гиппократ и Гален, И.П. Павлов, Я. Стреляу

Темперамент (лат. temperamentum – надлежащее соотношение черт, от tempero – смешиваю в надлежащем соотношении) – характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности составляющих эту деятельность психических процессов и состояний (Стреляу, 1982).

Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках) единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным многомерным строением и разными формами психологических проявлений.

Наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность этого компонента заключается главным образом в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности. Разумеется, при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими (содержательными) особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степени активности распределяются от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высших степеней энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема – на другом.

К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную примыкает группа качеств, составляющих второй – двигательный, или моторный компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и отдельно – речедвигательного) аппарата. Необходимость специального выделения в структуре темперамента этого компонента вызывается особым значением моторики как средства, с помощью которого актуализируется внутренняя динамика психических состояний со всеми ее индивидуальными градациями. Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения (часть из них характеризует и речевую моторику). Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя.

Третьим основным компонентом темперамента является эмоциональность, представляющая собой обширный комплекс свойств качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик эмоциональности выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную стабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциогенным воздействиям, способность найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует. Термином «импульсивность» обозначается быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Под эмоциональной лабильностью обычно понимается скорость, с которой прекращается

данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко отграничить темперамент от других психических образований личности – ее направленности, характера, способностей и др.

Вопрос о проявлениях темперамента в поведении неразрывно связан с вопросом о факторах, эти проявления обусловливающих. Древнейшими из них являются гуморальные теории, связывающие темперамент со свойствами тех или иных жидких сред организма. Наиболее ярко эту группу теорий темперамента представляла классификация темперамента, основанная на учении Гиппократа и Галена. Эта теории предполагает, что уровень жизнедеятельности организма определяется соотношением между четырьмя жидкостями, циркулирующими в человеческом организме – кровью, желчью, черной желчью и слизью (лимфой, флегмой). Соотношение этих жидкостей, индивидуально своеобразное у каждого организма, обозначалось по-гречески термином «красис» (смесь, сочетание), который в переводе на латинский язык звучит как «*temperament*». На основе данной теории постепенно сформировалось учение о четырех типах темперамента по количеству главных жидкостей, гипотетическое преобладание которых в организме и дало название основным типам темперамента: сангвиническому (от латинского *sanguis* – кровь), холерическому (от греческого *chole* – желчь), меланхолическому (от греческого *melaina* – черная желчь) и флегматическому (от греческого *phlegma* – слизь).

Сангвиник в качестве основного стремления имеет импульс к наслаждению, соединенный с легкой возбудимостью чувств и с их малой продолжительностью. Он увлекается всем, что ему приятно. Склонности его непостоянны, и на них нельзя слишком полагаться. Доверчивый и легковерный, он любит строить проекты, но скоро их бросает.

Холерик, находясь под влиянием страстей, обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, которые быстро воспламеняются от малейшего препятствия. Сила его чувств – гордость, мстительность, честолюбие – не знают пределов, когда его душа находится под влиянием страсти.

Флегматиком чувства овладевают медленно. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить хладнокровие. Для него легче, чем для других, удержаться от быстрого решения, чтобы прежде его обдумать. Он редко раздражается, мало жалуется, терпеливо переносит свои страдания и мало возмущается страданиями других.

Меланхолик в качестве господствующей наклонности имеет наклонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений.

Близко к гуморальным теориям темперамента стоит сформулированная П.Ф. Лесгафтом идея о том, что в основе проявлений темперамента лежат свойства системы кровообращения, в частности, толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, строение и форма сердца и т.д. При этом малому просвету и толстым стенкам сосудов соответствует холерический темперамент, малому просвету и тонким стенкам – сангвинический, большому просвету и толстым стенкам – меланхолический и, наконец, большому просвету и тонким стенкам – флегматический. Калибром сосудов и толщиной их стенок определяются, согласно теории Лесгафта, быстрота и сила кровотока, затем (как производное) – скорость обмена веществ при питании, и последнее – сама индивидуальная характеристика темперамента как

меры возбудимости организма и продолжительности его реакций при действии внешних и внутренних стимулов.

Если Гален связывал темперамент человека с особенностями его обменных процессов, то И.П. Павлов (Павлов, 1951) обратил внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Заслугой Павлова явилось детальное теоретическое и экспериментальное обоснование положения о ведущей роли и динамических особенностях поведения центральной нервной системы – единственной из всех систем организма, обладающей способностью к универсальным регулирующим и контролирующим влияниям. Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность возбудительного и тормозного процессов. Из ряда возможных сочетаний этих свойств Павлов выделил четыре основные комбинации в виде четырех типов высшей нервной деятельности. Их проявление в поведении Павлов поставил в прямую связь с античной классификацией темперамента. Сильный уравновешенный подвижный тип нервной системы рассматривался как соответствующий темпераменту сангвиника; сильный уравновешенный инертный – темпераменту флегматика; сильный, неуравновешенный – темпераменту холерика; слабый – темпераменту меланхолика.

Сильный. Человек сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде. Даже потеряв силу на время, он быстро ее восстанавливает. В сложной неожиданной ситуации держит себя в руках, не теряет бодрости, эмоционального тонуса. Не реагирует на слабые воздействия, мало раним. Не обращает внимания на мелкие, отвлекающие воздействия.

Уравновешенный. Человек обладает способностью быстро и адекватно реагировать на изменения в ситуации, легко отказывается от выработанных, но уже не годных стереотипов и быстро приобретает новые навыки, привычки к новым условиям и людям. Он без труда переходит от покоя к деятельности и от одной деятельности к другой. У него быстро возникают и ярко проявляются эмоции. Обладает способностью к мгновенному запоминанию, ускоренному темпу действий и речи.

Слабый. Для людей со слабым типом нервной системы характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы.

Неуравновешенный. Человек работоспособен, готов к быстрой реакции, но его «лихорадит», ему трудно бороться с собой. Люди неуравновешенного типа взрывчаты, вспыльчивы, не умеют терпеть, сдерживать свои желания, ждать. У них легко возникает раздражительность и агрессивность.

Выделив и описав четыре типа нервной системы, И.П. Павлов сопоставил их с классическими типами темперамента, показав высокую корреляцию между ними. На этом основании он утверждал, что именно свойства нервной системы и определяют описанные темпераменты.

Нервная система первого типа (сильный, уравновешенный, подвижный) – сангвиник. Это человек с оптимально сбалансированными волевыми и коммуникативными свойствами, быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Он подвижен и общителен, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности. Он продуктивный

деятель, но лишь тогда, когда у него много интересных дел, то есть при постоянном возбуждении; в противном случае он становится скучным и вялым.

Второму типу нервной системы (сильный, неуравновешенный) соответствует холерик – человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Он отличается большой жизненной энергией, но ему недостает самообладания, поэтому он вспыльчив и несдержан. Такой человек приступает к делу с полной отдачей, со всей страстностью, увлеченно, но сил ему хватает ненадолго, и как только они истощаются, у него появляется «слюнявое настроение». Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости. Увлекшись каким-нибудь делом, он чересчур налегает на свои силы и, в конце концов, очень истощается. Холерику трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа, он неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т.д. В общении он вспыльчив, необуздан, нетерпелив, несдержан.

Человек с третьим типом нервной системы (сильный, уравновешенный, инертный) – флегматик – обладает высокой работоспособностью, внутренне стабилен, но «тяжел на подъем» и не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов. Для него затруднено включение в новые ситуации. Он с трудом входит в работу и выходит из нее, его эмоции проявляются замедленно и не сильно. Лица с инертным типом прочно закрепляют все усвоенное, не любят менять привычки, распорядок жизни, обстановку, работу, друзей и трудно и замедленно приспосабливаются к новым условиям. Это человек, реагирующий спокойно и медленно, не склонный к перемене своего окружения. Хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. Благодаря уравновешенности процессов раздражения и торможения, флегматик – спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик, отличающийся терпеливостью выдержкой и самообладанием. Он однообразен и невыразителен в мимике и интонации, даже о своих чувствах говорит недостаточно эмоционально, и это затрудняет общение с ним. Флегматик медленно, трудно привыкает к новым людям, не скоро начинает обращаться к ним – задавать вопросы, вступать в беседу. Ему присуща замедленность реакций в общении, круг общения его менее широк, чем у сангвиника. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Однако не следует думать, что он – всепрощающий и совершенно безобидный в общении человек. Подобно конденсатору, он долго впитывает в себя, поглощает, накапливает энергию неудовольствий, но когда она достигает определенного предела, критической величины, неминуем сильный «разряд», нередко весьма неожиданный для его собеседника, по самому, казалось бы, незначительному поводу.

Для человека с четвертым – слабым – типом нервной системы характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью. Их воображение вечно занято картинами болезней, войны, мрака, ужаса, разрушения. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, они часто имеют выраженные художественные способности. Это люди, плохо сопротивляющиеся воздействию сильных

стимулов, поэтому они часто пассивны и заторможены. Воздействие на них сильных стимулов может привести к нарушениям поведения. У них нередко отмечается боязливость и беспокойство в поведении, тревожность, слабая выносливость. Незначительный повод может вызвать у них обиду, слезы. Они склонны отдаваться переживаниям, не уверены в себе, робки, малейшая трудность заставляет их опускать руки. Они не энергичны, не настойчивы, не общительны. Их пугает новая обстановка, новые люди, они теряются, смущаются и потому боятся новых контактов, уходят в себя, замыкаются, уединяются. Подобно улитке, они постоянно прячутся в свою «раковину».

И.П. Павлов отчетливо понимал, что описанные им типы нервной системы – не реальные портреты, поскольку ни один конкретный человек не обладает всеми признаками того или иного типа. Вместе с тем павловская концепция связи типов темперамента с типами нервной системы явилась серьезным шагом на пути изучения основании классификации темпераментов, так как она направила внимание исследователей к дальнейшей детализации проблемы – соотнесению отдельных свойств нервной системы с конкретным типом темперамента.

В последние годы к основным составляющим темперамента относят дополнительно две характеристики – энергетический уровень и временные параметры (Стреляу, 1982). Первая описывается через активность и реактивность, вторая – через подвижность, темп и ритмичность реакций. Реактивность человека тем выше, чем слабее раздражитель, способный вызвать реакцию. Она показывает возможное разнообразие реакций на одинаковые стимулы, например, высокореактивные сильно возбудимы, но обладают низкой выносливостью при воздействии сильных и часто повторяющихся раздражителей. Соотношение реактивности и активности показывает, что сильнее воздействует на человека – случайные факторы (события, настроение и т.д.) или постоянные и долгосрочные цели.

Согласно концепции Стреляу, активность и реактивность находятся в обратной зависимости: высокореактивные люди, сильно реагирующие на раздражители, обычно обладают пониженной активностью и малой интенсивностью действий, их физиологические процессы как бы усиливают стимуляцию, и она быстрее становится для них чрезмерной. Низкореактивные более активны. Реагируя слабее, чем высокореактивные, они могут дольше поддерживать большую интенсивность действий, так как их физиологические процессы скорее подавляют стимуляцию. Таким образом, для высокореактивных людей, при прочих равных условиях, всегда больше чрезмерных и сверхсильных стимулов, среди которых могут быть и вредные, в частности, вызывающие реакцию страха.

Принимая во внимание существующие факты, психологи склоняются к тому, что, классифицируя типы темперамента, нужно учитывать также и индивидуальную склонность реагировать на ситуацию преимущественно одной из врожденных эмоций. Как показали исследования, человек со слабым типом нервной системы (меланхолик) особо склонен к реакции страха; с сильным (холерик) – к гневу и ярости, сангвиник – к положительным эмоциям, а флегматик вообще не склонен к бурному эмоциональному реагированию, хотя потенциально он, подобно сангвинику, тяготеет к эмоциям положительным.

Сравнивая представителей разных темпераментов по одной из характеристик, можно отметить, что меланхоликов и холериков отличает неустойчивость, нестабильность настроения, а сангвиников и флегматиков – устойчивость и мажорность мироощущения. Кроме меры устойчивости и знака, эмоции их различаются и более детально.

Холерики отличаются эмоциональной взрывчатостью, сангвиники – эмоциональной живостью (подвижностью), флегматики – эмоциональной медлительностью, меланхолики – эмоциональной чуткостью (низкими порогами). Состояние неопределенности, сопутствующее драматическому мироощущению, больше всего угнетает холериков и меланхоликов, а флегматики и сангвиники переносят его легче, что упрощает для них творческий процесс.

Типологическая модель Э. Кречмера

Люди еще в глубокой древности заметили различия не только в поле, возрасте, расовой и национальной принадлежности того или иного человека, но и в различных типах строения тела. Со временем определенному типу телосложения приписывались различные нравственные и психологические особенности. Таким образом было создано довольно много типологий, основанных на особенностях телосложения человека.

На рубеже XIX и XX в.в. под влиянием антропологов, обративших внимание на различия в строении тела, и психиатров, увидевших индивидуальные различия в предрасположенности к психическим заболеваниям, концепция связи между телосложением и типологическими особенностями человека получила свое дальнейшее развитие. Как отмечает Я. Стреляу, наиболее полное выражение эта концепция получила у французского врача Клода Сиго, который в зависимости от преобладания в организме одной из основных систем (дыхательной, пищеварительной, мускульной или мозговой) выделил соответствующие четыре типа телосложения.

Взгляды К. Сиго оказали существенное влияние на формирование современных конституциональных теорий, получивших широкое распространение в психологии индивидуальных различий (Стреляу, 1982).

Большое влияние на формирование современных теорий личности и ее индивидуальных особенностей оказала теория темперамента, выдвинутая в 1921 г. Эрнстом Кречмером (Кречмер, 2000). Анализируя совокупности морфологических признаков, на основе разработанных критериев Кречмер выделяет основные конституционные типы телосложения и делает попытку определить темперамент именно через эти типы морфологических конституций. По результатам тщательного обследования его пациентов таких типов оказалось три:

а) астенический, или лептосомный,

б) атлетический,

в) пикнический.

Астенический (от греч. *asthenes* – слабый) тип телосложения характеризуется, прежде всего, сочетанием среднего роста по высоте и слабого роста по ширине, отчего люди этого типа кажутся выше, чем на самом деле. Его общая картина представляет собой худого человека с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным жира животом. Лицо астеника обычно длинное, узкое и бледное, в профиле резко выступает несоответствие между удлиненным носом и небольшой нижней челюстью, и поэтому по форме его называют угловым.

Атлетический (от греч. *athletes* – борец) тип отличает сильное развитие скелета и мускулатуры, туловище по ширине значительно уменьшается книзу. Люди этого типа обладают средним или высоким ростом, широкими плечами, статной грудной клеткой, упругим животом. Голова у атлетиков плотная и высокая, она прямо держится на сильной свободной шее, а лицо имеет обычно вытянутую яйцевидную форму.

Пикнический (от греч. *pyknos* – плотный) выделяется сильным развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабом двигательном аппарате плечевого пояса и конечностей. Пикники – люди среднего роста и с плотной фигурой, их глубокая грудная клетка переходит в массивный, склонный к ожирению живот, который явля-

ется своего рода центром данного типа телосложения (по сравнению с плечевым поясом у атлетиков). Фронтальное очертание лица напоминает пятиугольник (за счет жировых отложений на боковых поверхностях челюстей), само же лицо – широкое, мягкое, закругленное. По общему эстетическому впечатлению лица астенического и атлетического типа – интереснее, пикнического – правильнее.

Был также выделен тип диспластика с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения.

Для доказательства связи между телесными и психическими особенностями людей указанные типы телосложения были соотнесены с тремя основными видами душевных расстройств. Первое из них – маниакально-депрессивный (циркулярный) психоз, выраженный в периодической смене гиперактивных, аффективно-приподнятых (маниакальных) состояний больного и состояния подавленности (депрессии), пассивности и уныния. Второе заболевание – шизофрения – характеризуется бедностью (уплощенностью) эмоциональной сферы и ареальностью в мышлении, нередко доходящей до бредовых фантазий и галлюцинаций. Третье – эпилепсия. Результаты соотнесения показали высокую корреляцию между этими типами психических заболеваний: циркулярного психоза с пикническим строением тела и шизофрении – с астеническим. Атлетики, которые менее других предрасположены к психически заболеваниям, обнаруживают некоторую склонность к эпилепсии.

Исходя из наблюдения за патологическими индивидами, Э. Кречмер выдвинул предположение о зависимости между телосложением и психикой и у здоровых людей. У людей с различным типом телосложения возникают психические свойства, сходные с теми, которые характеры для соответствующих психических заболеваний, но в менее выраженной форме. Так, например, здоровый индивид с астеническим телосложением обладает свойствами, напоминающими поведение шизофреника, пикник в своем поведении обнаруживает свойства, типичные для маниакально-депрессивного психоза. Атлетика же характеризуют некоторые психические черты, напоминающие поведение больных эпилепсией. Таким образом, Э. Кречмер в соответствии с ранее выделенными типами телосложения различает три типа темперамента: шизотимический, циклотимический и иксотимический.

Шизотимик – лептосоматическое или астеническое телосложение. При расстройстве психики обнаруживает предрасположенность к шизофрении. Замкнут (так называемый аутизм), склонен к колебаниям эмоций от раздражения до сухости, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов. С трудом приспосабливается к окружению, склонен к абстракции.

Циклотимик – пикническое телосложение. При нарушении психики обнаруживает предрасположенность к маниакально-депрессивному психозу. Является противоположностью шизотимика. Эмоции колеблются между радостью и печалью, легко контактирует с окружением, реалистичен во взглядах.

Иксотимик – атлетическое телосложение. При психических расстройствах проявляется предрасположенность к эпилепсии. Спокойный, мало впечатлительный, сдержанные жесты, мимика. Невысокая гибкость мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, мелочен.

Типологическая модель У. Шелдона

Подобно тому, как в Европе была распространена конституциональная типология Э. Кречмера, в США приобрела популярность концепция темперамента У.Г. Шелдона, сформулированная 40-х годах нашего столетия. В рамках этой концепции также исследуются связи между строением тела

и характером, начатые Кречмером, и вносятся дополнения и изменения в его систему (Райгородский, 1998).

Для Шелдона исходным является понятие не типа, а компонента, как совокупности физических и психологических черт. Для того чтобы выбрать компоненты телосложения, Шелдон применил т.н. антропоскопический метод: он визуально обследовал фотографии 4 000 студентов-мужчин с целью выделить крайние варианты телесной конституции. Эти варианты и должны были стать искомыми компонентами, т.е. теми, по которым можно описать и количественно оценить телосложение любого конкретного человека. Их оказалось три – эндо-, мезо- и эктоморфный. Эти термины произошли от названий зародышевых листков. Согласно данным эмбриологии, из эндодермы (внутреннего зародышевого листка) развиваются внутренние органы, из мезодермы (среднего зародышевого листка) – кости, мышцы, сердце, кровеносные сосуды, из эктодермы (внешнего зародышевого листка) – волосы, ногти, рецепторный аппарат, нервная система и мозг. Средний человек, как правило, представляет собой сочетание разных качеств, однако некоторые люди наделены какой-либо преимущественной установкой – «пищеварительной», «мускульной» или «мозговой». Описание этих крайних вариантов в целом соответствует описаниям типов по Кречмеру. Первый характеризуется округлостью, пухлостью, наличием большого живота, жира на плечах и бедрах, круглой головой, неразвитыми мышцами. Второй – широкими плечами и грудной клеткой, крепкими руками и ногами, массивной головой. Третий – вытянутым, с высоким лбом, лицом, длинными конечностями, узкой грудной клеткой и животом, отсутствием подкожного жира.

Для оценки эндо-, мезо- и эктоморфии были выделены сначала 40, а затем 17 значимых антропометрических черт, которые представляют собой отношения некоторых размеров тела (например, объема грудной клетки к росту). Названные компоненты-переменные ранжировались по 7-балльной шкале, и в результате конкретный человек получал по каждой из них определенный индекс. Сочетанием этих индексов (их, естественно, было три) и определялся тип его тела, т.е. соматотип. Например, соматотип крайнего эндоморфа описывается формулой 7-1-1. Разнообразные индивидуальные наборы телесных особенностей стали подвластны измерению (по результатам обследования 46 тысяч фотографий оказалось возможным описать 88 различных соматотипов).

Столь же тщательно выделялись и отдельные компоненты характера (по терминологии Шелдона – черты темперамента). На основе анализа литературы по психологии личности были рассмотрены 650 черт, из которых путем взаимного комбинирования отобраны 50 значимых. Затем по многочисленным и разнообразным методикам, опросникам, анкетам в течение года обследовались 33 человека для определения степени выраженности этих черт и их ранжированию (по 7-балльной шкале). Корреляция полученных оценок позволила выделить три группы черт, каждая из которых стала выражением «первичных компонентов темперамента», названных висцеро-, сомато- и церебротонией. По своему общему содержанию эти компоненты также трактовались как преобладание в жизнедеятельности человека органов пищеварения, двигательного аппарата и высших нервных центров соответственно. В результате дополнительного расширения списка черт и их последующей корреляции количество значимых признаков по каждому компоненту было доведено до 20.

Наконец, было предпринято исследование связи между индивидуальными соматотипами и индексами темперамента. Оно проводилось на 200 испытуемых-мужчинах в течение пяти лет, и в результате были обнаружены высокие коэффициенты корреля-

ции (около +0,8) между эндоморфией и висцеротонией, мезоморфией и соматотонией, эктоморфией и церебротонией.

Шелдон перечисляет следующие двадцать церебротонических черт как наиболее отчетливые:

Сдержанность в позах и движении, напряженность.

Психологическая сверхреактивность.

Сверхбыстрая реакция.

Любовь к уединенности.

Сверхинтенсивность умственной деятельности, сверхвнимательность, способность испытывать предчувствия.

Стремление скрывать свои чувства, эмоциональная сдержанность.

Осознанная подвижность лица и взгляда.

Социофобия.

Подавление способности к общению.

Сопротивление привычкам и неспособность разумно организовать жизненный распорядок.

Агорафобия (патологическая боязнь открытых пространств).

Непредсказуемость в отношениях с людьми.

Отвращение к манере говорить громким голосом и к шуму.

Сверхчувствительность к боли.

Неспособность к здоровому сну. Хроническая усталость.

Свойственное юности внимание к манерам и внешнему виду.

Вертикальное ментальное расщепление. Интроверсия.

Отвращение к алкоголю и другим депрессивным препаратам.

Потребность в одиночестве в период испытаний.

Ориентация на более поздние периоды жизни.

Многие из этих черт отражают сверхчувствительный характер данного темперамента (физиологическую сверхреактивность, сверхвнимательность, тревожность, сопротивление привычкам и непредсказуемость установки), в то время как другие связаны с торможением и стремлением отгородиться от людей такими способами, как сдержанность в движениях, скрытность, социофобия, подавление способности к общению.

Точно так же, как церебротония достигает своего максимального выражения в шизоидном типе характера, соматотония находит свой максимум в психопатическом. «Конституционно связанная с мезоморфическим развитием (скелет, мускулы и соединительная ткань), соматотония выражает функцию движения и преследования окружающих» – говорит Шелдон.

Ниже приводятся двадцать основных соматотонических черт, выделенных Шелдоном в его исследовании:

Уверенность в позах и движении.

Любовь к физическим приключениям.

Энергичность.

Потребность в физических упражнениях и способность получать от них наслаждение.

Стремление доминировать, жажда власти.

Любовь к риску и игре случая.

Наглая прямота в манере вести себя.

Мужество в проведении рукопашного боя.

Соревновательная агрессивность.

Психологическая черствость.

Клаустрофобия.

Безжалостность.

Отсутствие щепетильности.

Общая шумливость.

Внешняя зрелость, не соответствующая возрасту.

Горизонтальное ментальное расщепление.

Экстраверсия соматотонии.

Самоуверенное и агрессивное поведение в состоянии алкогольного опьянения.

Потребность в действии в момент испытаний.

Ориентация на стремления и виды деятельности, характерные для молодежи.

Церебротония достигает своего максимального выражения в шизоидном типе

характера, соматотония находит свой максимум в психопатическом, а висцеротония максимально связана с маниакально-депрессивным типом. Двадцать основных черт висцеротонии, которые Шелдон выделил в своем исследовании, выглядят следующим образом:

Расслабленность в позах и движениях.

Любовь к физическому комфорту.

Замедленная реакция.

Любовь к еде.

Обобществление, социализация процесса еды.

Получение удовольствия от процесса пищеварения.

Любовь к вежливому обхождению.

Стремление к общению.

Неразборчивость в выборе друзей.

Жадное стремление к расположению и поддержке.

Ориентация на людей.

Эмоциональная уравновешенность.

Терпение.

Удовлетворенность собой.

Крепкий сон.

Отсутствие уверенности в характере.

Простота, уравновешенность чувственных связей, висцеротоническая экстраверсия.

Расслабление и стремление к общению под воздействием алкоголя.

Потребность в чьем-либо участии при возникновении проблем.

Ориентация на связи, приобретенные в детстве, и семью.

Трехкомпонентная структура поведения.

Таблица 2

Внешние и субъективные проявления поведения различных социальных типов

Внешние проявления и субъективные переживания	Мыслительный тип («мыслитель»)	Эмоционально-коммуникативный тип («собеседник»)	Практический тип («практик»)
Познавательная сфера личности			
1. Источник информации	Ощущения черпает внутри себя	Ощущения черпает в общении	Ощущения черпает в практических действиях
2. Тип решения проблем	Необходимые сведения добывает в письменных источниках	Сведения добывает в общении с другими людьми	Предпочитает организовать других людей на решение задачи
3. Особенности мышления	Строгая логика и доказательность мыслительных инструкций	Отсутствие строгой логики в мышлении, но опора на мнение других	Строгая логика с ориентацией на мнение других
4. Особенности принятия решений	Трудно переубедить, изменить уже выработанную мысль	Легко меняет свою идею в пользу благополучия группы	Любое принятое решение отстаивает до конца
Эмоционально-потребностная сфера личности			
1. Эмоциональная потребность	Потребность уединения в тяжелую минуту	Потребность в людях в тяжелую минуту	Потребность в действиях в тяжелую минуту
2. Прогноз переживаний	Непредсказуемость и неровность эмоциональных реакций	Эмоциональная ровность и предсказуемость	Средняя степень ровности и предсказуемости
3. Проявление переживания	Скрытность чувств	Эмоциональная выразительность и открытость	Эмоциональная несдержанность
4.Особенности речи	Слабая выразительность и замедленность речи, тихий голос	Легкая, мягкая манера общения	С трудом приглушаемый голос, резкие и четкие фразы и голос
Внешние проявления поведения			
1. Ходьба	Неуклюжесть движений, слабость, вялость походки	Плавная	Энергичная, уверенная
2. Поза	Угловатость, вычурность позы	Расслабленность позы	Уверенность в осанке
3. Жестикуляция	Либо отсутствует, сдерживается, либо угловатая, необычная	Богатая, разнообразная	Решительные манеры
4. Мимика	Слабость и бедность мимики, высокий ее самоконтроль	Часто соответствует внутренним переживаниям	Выразительная, артистичная

В рассмотренных нами типологиях ясно прослеживается выделение трехкомпонентной структуры человеческого поведения, в котором проявляется психика. При этом названная структура включает в себя когнитивный (познавательный, мыслительный), аффективный (чувственный, эмоциональный) и практический (преобразующий, сенсорный) компоненты. В человеческом поведении всегда присутствует все три компонента, однако один из них, как правило, преобладает над двумя остальными, что позволяет отнести того или иного работника к определенному типу поведения. Так, преобладание познавательного или информационного компонента показывает тип «мыслителя», аффективного или эмоционально-коммуникативного – тип «собеседника», а практического (преобразующего, регулятивного) – тип «практика».

Н.Н. Обозовым (1998) даны следующие характеристики названным типам поведения:

«мыслитель» – больше ориентирован на познание мира внешнего и внутреннего, на постоянные размышления о жизни, науке, искусстве. Он любит разнообразные логические задачи, не прочь пофантазировать. Все это заставляет его сосредотачиваться на своих внутренних рассуждениях, в результате чего – малая общительность, часто неумение решать организационные задачи;

«собеседник» – ориентирован на общение, контакты с другими людьми. Он любит компании, умеет подшутить над собой и над другими, легко знакомится и адаптируется в новой обстановке;

«практик» – характеризуется тем, что он терпеть не может незавершенных дел, волокиты и рассуждений. Ему нравятся четко поставленные задачи, требующие решительных и незамедлительных действий. Он без труда выступает в больших аудиториях, среди малознакомых людей и часто является хорошим организатором.

В табл. 2 (см. выше) приведены наиболее общие характеристики внешних и субъективных проявлений поведения различных социальных типов.

1.2. СОЗНАНИЕ И САМОСОЗНАНИЕ В ПСИХОЛОГИИ

Сознание – высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности (Столяренко, 1999).

Функция сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека. В сознание человека включено определенное отношение к окружающей среде, к другим людям.

Выделяют следующие свойства сознания: построение отношений, познание и переживание. Отсюда непосредственно следует включение мышления и эмоций в процессы сознания. Действительно, основной функцией мышления является выявление объективных отношений между явлениями внешнего мира, а основной функцией эмоции – формирование субъективного отношения человека к предметам, явлениям, людям. В структурах сознания синтезируются эти формы и виды отношений, и они определяют как организацию поведения, так и глубинные процессы самооценки и самосознания. Реально существуя в едином потоке сознания, образ и мысль могут, окрашиваясь эмоциями, становиться переживанием. «Осознание переживания – это всегда установление его объективной отнесенности к причинам, его вызывающим, к объектам,

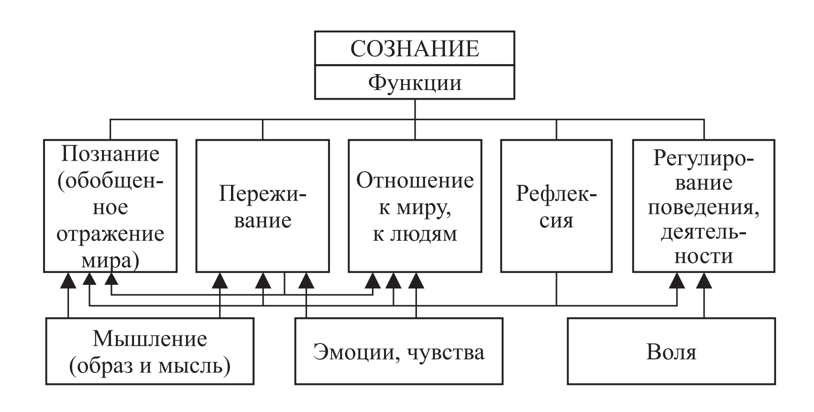


Рис. 1. Функции, свойства сознания

на которые оно направлено, к действиям, которыми оно может быть реализовано» (С.Л. Рубинштейн).

Сознание развивается у человека только в социальных контактах. В филогенезе сознание человека развивалось, и становится возможным лишь в условиях активного воздействия на природу, в условиях трудовой деятельности. Сознание возможно лишь в условиях существования языка, речи, возникающей одновременно с сознанием в процессе труда.

В онтогенезе сознание ребенка развивается сложным, опосредствованным путем. Психику ребенка, младенца, вообще говоря, нельзя рассматривать как изолированную, самостоятельную психику. С самого начала существует устойчивая связь психики ребенка и психики матери. В пренатальный период и в постнатальный эту связь можно назвать психической (чувственной) связью. Но ребенок является вначале только пассивным элементом этой связи, воспринимающей субстанцией, а мать, являясь носителем психики, оформленной сознанием, уже в состоянии такой связи, по-видимому, передает в психику ребенка не просто психофизическую, но и оформленную сознанием человеческую информацию. Второй момент – это собственно деятельность матери. Первичные органические потребности ребенка в тепле, психологическом комфорте и пр. организуются и удовлетворяются извне любовным отношением матери к своему ребенку. Мать любящим взглядом «вылавливает» и оценивает все ценное, с ее точки зрения, в первоначально беспорядочной реактивности организма ребенка и плавно, постепенно, любящим действием отсекает все отклоняющееся от социальной нормы. Здесь важно и то, что нормы развития уже всегда есть в каком-то определенном виде в человеческом обществе, в том числе и нормы материнства. Так, любовью к ребенку мать как бы вытягивает ребенка из органической реактивности, бессознательности и выводит, втягивает в человеческую культуру, в человеческое сознание. Фрейд отмечал, что «мать учит любить ребенка», она действительно вкладывает свою любовь (отношение) в психику ребенка, поскольку мать (ее образ) является для чувств и восприятия ребенка действительным центром всех актов, всех благ и неприятностей.

Затем наступает следующий акт развития, который можно назвать первичным актом сознания – это идентификация ребенка с матерью, т.е. ребенок пытается поставить себя на место матери, подражать ей, уподобить себя ей. Эта идентификация ребенка с матерью является, по-видимому, первичным человеческим отношением. В этом смысле первичное – не предметное отношение, а отношение сознания, первичная идентификация с культурным символом. Мать здесь

дает прежде всего культурный образец социального поведения, а мы, конкретные люди, только следуем этим образцам. Важны выполнение, активная деятельность ребенка по воспроизведению образцов человеческого поведения, речи, мышления, сознания, активная деятельность ребенка по отражению окружающего мира и регуляции своего поведения.

Но выполнение смысла культурного символа, образца влечет за собой рационализированный им слой сознания, который может относительно самостоятельно развиваться посредством механизма рефлексии, анализа (мыследеятельность). В некотором смысле, осознание противоположно рефлексии. Если осознание есть постижение целостности ситуации, дает картину целого, то рефлексия, напротив, разделяет это целое, например, ищет причину затруднений, осуществляет анализ ситуации в свете цели деятельности. Таким образом, осознание является условием рефлексии, но в свою очередь рефлексия является условием для более высокого, глубокого и верного осознания, понимания ситуации в целом. Наше сознание в своем развитии испытывает многие идентификации, но выполняются, реализуются отнюдь не все. Эти нереализованные потенции нашего сознания и составляют то, что мы обычно обозначаем термином «душа», которая есть большей частью несознаваемая часть нашего сознания. Хотя, если быть точным, то нужно сказать, что символ как бесконечное содержание сознания в принципе нереализуемо до конца, и это является условием периодического возвращения сознания к себе. Отсюда следует третий фундаментальный акт сознания («развитие сознания») – осознавание своего невыполненного желания. Так круг развития замыкается и все возвращается к своему началу.

Выделяют два слоя сознания.

I. Бытийное сознание (сознание для бытия), включающее в себя: 1) биодинамические свойства движений, опыт действий; 2) чувственные образы.

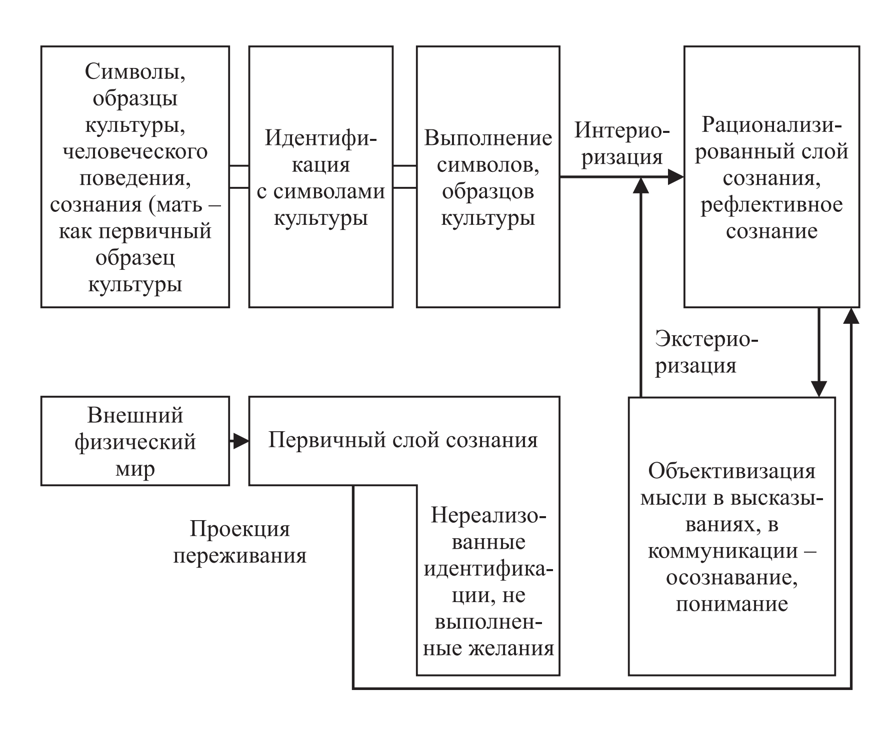


Рис. 2. Развитие сознания

II. Рефлективное сознание (сознание для сознания), включающее в себя: 1) значение; 2) смысл.

Значение – содержание общественного сознания, усваиваемое человеком; это могут быть операционные значения, предметные, вербальные значения, житейские и научные значения – понятия.

Смысл – субъективное понимание и отношение к ситуации, информации. Непонимание связано с трудностями осмысления значений. Процессы взаимной трансформации значений и смыслов (осмысление значений и означение смыслов) выступают средством диалога и взаимопонимания.

На бытийном слое сознания решаются очень сложные задачи, т.к. для эффективного в той или иной ситуации поведения необходима актуализация нужного в данный момент образа и нужной двигательной программы, т.е. образ действия должен вписываться в образ мира. Мир идей, понятий, житейских и научных знаний соотносится со значением (рефлективного сознания). Мир человеческих ценностей, переживаний, эмоций соотносится со смыслом (рефлективного сознания).

Мир производственной, предметно-практической деятельности соотносится с биодинамической тканью движения и действия (бытийного слоя сознания). Мир представлений, воображений, культурных символов и знаков соотносится с чувственной тканью (бытийного сознания). Сознание рождается и присутствует во всех этих мирах. Эпицентром сознания является сознание собственного «Я». Сознание: 1) рождается в бытии, 2) отражает бытие, 3) творит бытие. Функции сознания: 1) отражательная, 2) порождающая (творчески-креативная), 3) регулятивно-оценочная, 4) рефлексивная – основная функция, характеризует сущность сознания. В качестве объекта рефлексии может выступать: 1) отражение мира, 2) мышление о нем, 3) способы регуляции человеком своего поведения, 4) сами процессы рефлексии и 5) свое личное сознание.

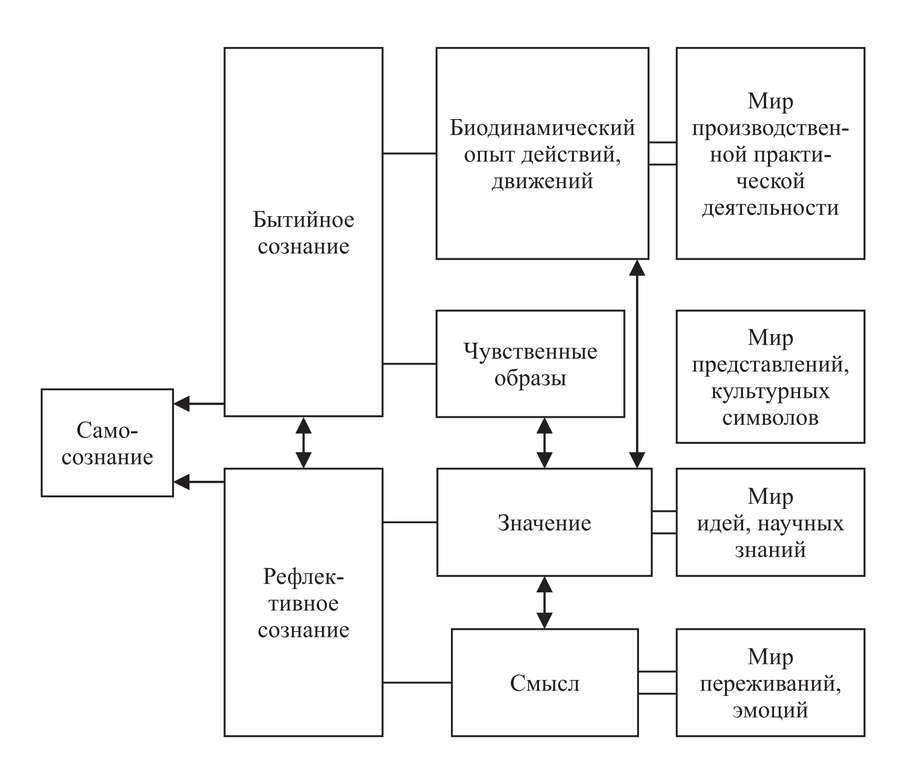


Рис. 3. Структура сознания

Бытийный слой содержит в себе истоки и начала рефлективного слоя, поскольку значения и смыслы рождаются в бытийном слое. Выраженное в слове значение содержит: 1) образ, 2) операционное и предметное значение, 3) осмысленное и предметное действие. Слово, язык не существует только как язык, в нем объективировались формы мышления, которые нами и овладевают через использование языка.

Язык и объективированные в нем формы мышления – это определенным образом рационализированные формы сознания, которые обретают видимую самостоятельность, но в действительности являются только вершиной айсберга. Рефлектированные, рациональные структуры сознания имеют в своем основании другое содержание, источник и энергию образования этих рациональностей. Рациональные структуры являются только частной реализацией базовых оппозиций сознания, во-вторых, в сознании часто наличествуют конфликтующие структуры. И разрешение таких конфликтов, освобождение энергии сознания для следующего цикла развития возможно только через акты осознания на себе (в том смысле, что все психическое содержание, подлежащее осознанию, уже существует и функционирует в моей психике, и только то, что живет во мне, я и могу осознать, осознать же что-то внешнее невозможно).

Функция организации сознания (ее задача и смысл) состоит в освобождении психической энергии сознания, в расширении горизонтов сознания и, что самое главное, в создании оптимальных и необходимых условий для нового цикла развития.

Поскольку сознание, рассмотренное извне, объективно является определенной знаковой структурой и структурой объективированного мышления, то его можно довольно объективно исследовать и описывать. Но внешняя структура как-то указывает на внутреннюю, имплицирует ее, поэтому возможен переход к пониманию внутренних содержаний сознания.

Венцом развития сознания является формирование самосознания, которое позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе. Мерилом для человека в его отношении к себе являются, прежде всего, другие люди. Каждый новый социальный контакт меняет представление человека о себе, делает его более многогранным. Сознательное поведение является не столько проявлением того, каков человек на самом деле, сколько результатом представлений человека о себе, сложившихся на основе общения с ним окружающих.

Осознание себя в качестве устойчивого объекта предполагает внутреннюю целостность, постоянство личности, которая, независимо от меняющихся ситуаций, способна при этом оставаться сама собой. Ощущение человеком своей единственности поддерживается непрерывностью его переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность интегрировать себя в единое целое. Главная функция самосознания – сделать доступными для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя; если оценка окажется неудовлетворительной, то человек может либо заняться самоусовершенствованием, саморазвитием, либо, включив защитные механизмы, вытеснить эти неприятные сведения, избегая травмирующего влияния внутреннего конфликта.

Только благодаря осознанию своей индивидуальности возникает особая функция – защитная: стремление защитить свою индивидуальность от угрозы ее нивелирования.

Для самосознания наиболее значимо стать самим собой (сформировать себя как

личность), остаться самим собой (невзирая на мешающие воздействия) и уметь поддерживать себя в трудных состояниях. Для того чтобы самоактуализироваться, стать самим собой, лучшим из того, чем ты способен стать, надо: осмелиться полностью погрузиться во что-либо без остатка, забыв свои позы, преодолев желание защиты и свою застенчивость, и переживать это нечто без самокритики; решаться делать выбор, принимать решения и брать на себя ответственность, прислушиваться к себе самому, дать возможность проявляться своей индивидуальности; непрерывно развивать свои умственные способности, реализовывать свои возможности полностью в каждый данный момент.

Самосознание

В социальной психологии выделяют три сферы, в которых осуществляется становление, формирование личности: деятельность, общение, самосознание.

В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом, происходит становление в человеке образа его «Я». Образ «Я», или самосознание (представление о себе), не возникает у человека сразу, а складывается постепенно на протяжении егэ жизни под воздействием многочисленных социальных влияний и включает 4 компонента (по В.С. Мерлину):

- сознание отличия себя от остального мира;
- сознание «Я» как активного начала субъекта деятельности;
- сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки;
- социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности.

В современной науке существуют различные точки зрения на генезис самосознания. Традиционным является понимание самосознания как исходной генетически первичной формы человеческого сознания, основывающейся на самоощущениях, самовосприятие человека, когда еще в раннем детстве формируется у ребенка целостное представление о своем физическом теле, о различении себя и всего остального мира. Исходя из концепции «первичности» указывается, что способность к самопереживанию оказывается особой универсальной стороной самосознания, которая его порождает,

Существует и противоположная точка зрения (С.Л. Рубинштейн) согласно которой самосознание – высший вид сознания, возникший как результат развития сознания. Не сознание рождается из самопознания, из «Я», а самосознание возникает в ходе развития сознания личности.

Третье направление психологической науки исходит из того, что осознание внешнего мира и самосознание возникли и развивались одновременно, едино и взаимообусловленно. По мере объединения «предметных» ощущений складывается представление человека о внешнем мире, а в результате синтеза самоощущений – о самом себе. В онтогенезе самосознания можно выделить два основных этапа: на первом этапе формируется схема собственного тела и формируется «чувство Я». Затем по мере совершенствования интеллектуальных возможностей и становления понятийного мышления самосознание достигает рефлексивного уровня, благодаря чему человек может осмысливать свое отличие в понятийной форме. Поэтому рефлексивный уровень индивидуального самосознания всегда остается внутренне связанным с аффективным самопереживанием. Исследования показали, что самоощущение контролируется правым полушарием мозга, а рефлексивные механизмы самосознания – левым полушарием.

Критерии самосознания: 1) выделение себя из среды, сознание себя как субъекта,

автономного от среды (физической среды, социальной среды); 2) осознание своей активности – «Я, управляю собой»; 3) осознание себя «через другого» («То, что я вижу в других, это может быть и мое качество»); 4) моральная оценка себя, наличие рефлексии – осознание своего внутреннего опыта.

Ощущение человеком своей единственности поддерживается непрерывностью его переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность интегрировать себя в единое целое.

При анализе динамической структуры самосознания используют два понятия: «текущее Я» и «личностное Я». «Текущее Я» обозначает конкретные формы осознания себя в текущем настоящем, то есть непосредственные процессы деятельности самосознания. «Личностное Я» – это устойчивая структурная схема самоотношения, ядро синтеза «текущих Я». В каждом акте самосознания одновременно выражены элементы самопознания и самопереживания.

Поскольку самоотражаются все процессы сознания, постольку человек может не только осознавать, оценивать и регулировать собственную психическую деятельность, но и сознавать себя сознающим, самооценивающим.

В структуре самосознания можно выделить: 1) осознание близких и отдаленных целей, мотивов своего «Я» («Я как действующий субъект»); 2) осознание своих реальных и желаемых качеств («Реальное Я» и «Идеальное Я»); 3) познавательные, когнитивные представления о себе («Я как наблюдаемый объект»); 4) эмоциональное, чувственное представление о себе. Таким образом, самосознание включает в себя:

- самопознание (интеллектуальный аспект познания себя);
- самоотношение (эмоциональное отношение к самому себе).

Наиболее известная в современной науке модель структуры самосознания предложена К. Юнгом и основана на потивопоставлении осознаваемых и неосознаваемых элементов человеческой психики (Юнг, 1993; 1994; 2000). Юнг выделяет два уровня самоотображения. Первый – субъект всей человеческой психики – «самость», которая персонифицирует как сознательные, так и бессознательные процессы, и поэтому есть как бы тотальная личность. Второй уровень – форма продления «самости» на поверхности сознания, осознаваемый аспект, сознательное «Я». Когда человек думает: «Я знаю себя», «Я чувствую, что а устал», «Я ненавижу себя», то в этом случае он является одновременно и субъектом и объектом. Несмотря на идентичность «Я»-субъекта и «Я»-объекта, все же необходимо их различать – принято называть первую сторону личности – «Я», а вторую – «самостью». Различие между «Я» и самостью относительно. «Я» является наблюдающим началом, самостъ – наблюдаемым. «Я» современного человека научилосъ наблюдать за его самостью и чувствами, как если бы чем-то отличным от него. Однако «Я» может наблюдать и за своей склонностью наблюдать – и в этом случае то, что сначала было «Я», становится самостью.

Гуманистические психологи рассматривают самость как целенаправленность всей личности на осуществление максимума потенциальных возможностей индивида.

Мерилом для человека в его отношении к себе являются прежде всего другие люди. Каждый новый социальный контакт меняет представление человека о себе, делает его более многогранным. Сознательное поведение является не столько проявлением того, каков человек на самом деле, сколько результатом представлений человека о себе, сложившихся на основе общения с ним окружающих.

Для самосознания наиболее значимо стать самим собой (сформировать себя как личность), остаться самим собой (невзирая

на мешающие воздействия) и уметь поддерживать себя в трудных состояниях.

В структуре самосознания можно выделить 4 уровня: в непосредственно-чувственный уровень – самоощущение, самопереживание психосоматических процессов в организме и собственных желаний, переживаний, состояний психики, в результате достигается простейшая самоидентификация личности; в целостно-образный, личностный уровень – осознание себя как деятельного начала, проявляется как самопереживание, самоактуализация, отрицательная и положительная идентификация и поддержание аутоидентичности своего «Я»;

- рефлексивный, интеллектуально-аналитический уровень – осознание личностью содержания собственных мыслительных процессов личности, в результате возможно самонаблюдение, самоосмысление, самоанализ, саморефлексия;
- целенаправленно-деятельный уровень – своеобразный синтез трех рассмотренных уровней, в результате выполняются регулятивно-поведенческие и мотивационные функции через многочисленные формы самоконтроля, самоорганизации, саморегламентации, самовоспитания, самоусовершенствования, самооценки, самокритики, самопознания, самовыражения.

Информационное наполнение структур самосознания связано с двумя механизмами его деятельности: уподоблением, отождествлением себя с кем-то или чем-то («самоидентификация») и интеллектуальным анализом своего «Я» (рефлексия и саморефлексия).

В целом можно выделить три пласта сознания человека: 1) отношение к себе; 2) отношение к другим людям; 3) ожидание отношения других людей к себе (атрибутивная проекция).

Отношение к другим людям, осознание этого отношения бывает качественно различным: 1) эгоцентрический уровень отношений (отношение к себе как самоценности влияет на отношение к другим людям («Если мне помогают, то – хорошие люди»)); 2) группоцентрическии уровень отношений («Если другой человек принадлежит к моей группе, он – хороший»); 3) просоциальный уровень («Другой человек – это самоценность, уважай и прими другого человека таким, каков он есть», «Поступай с другим так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой»); 4) эстохолический уровень – уровень исходов («Каждый человек находится в определенном соотнесении с духовным миром, с богом. Милосердие, совесть, духовность – главное в отношении к другому человеку»).

При всех психических заболеваниях самосознание поражается раньше, чем предметное сознание. Существуют специфические расстройства самосознания:

- деперсонализация, когда происходит утрата своего «Я», все происходящее в своей психике люди воспринимают как бы со стороны, как что-то внешнее или чужое;
- расщепление ядра личности. Оно как бы раздваивается, больные жалуются на постоянное присутствие двух чуждых начал, конфликтующих между собой. Каждое из этих начал, «Я», обладало памятью, индивидуальностью, утверждало собственную жизненную целостность, но не признавало саму мысль о возможном существовании других начал;
- нарушение телесной идентификации, когда люди жалуются, что части своего тела воспринимают как что-то от них отдельное;
- крайние формы нарушения самосознания (дереализация), когда утрачивается чувство реальности не только своего бытия, но появляются сомнения в подлинности существования всего окружающего мира.

Взаимодействие сознания и подсознания

В зоне ясного сознания находит свое отражение малая часть одновременно при-

ходящих из внешней и внутренней среды организма сигналов. Сигналы, попавшие в зону ясного сознания, используются человеком для осознанного управления своим поведением. Остальные сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном уровне. Многие наблюдения психологов показали, что в зону ясного сознания в данный момент попадают те объекты, которые создают препятствия для продолжения прежнего режима регулирования. Возникшие затруднения привлекают внимание, и они таким образом осознаются. Осознание затрудняющих регуляцию или решение задачи обстоятельств способствует нахождению нового режима регулирования или нового способа решения, но как только они найдены, управление вновь передается в подсознание, а сознание освобождается для разрешения вновь возникающих трудностей. Эта непрерывная передача управления обеспечивает человеку возможность решать все новые задачи, опирается на гармоничное взаимодействие сознания и подсознания. Сознание привлекается к данному объекту только на короткий интервал времени и обеспечивает выработку гипотез в критические моменты недостатка информации. Типовые, часто встречающиеся в обычной обстановке задачи человек решает подсознательно, реализуя автоматизмы. Автоматизмы подсознания разгружают сознание от рутинных операций (ходьба, бег, профессиональные навыки и т.п.) для новых задач, которые в данный момент могут быть решены только на сознательном уровне. Многие знания, отношения, переживания, составляющие внутренний мир каждого человека, не осознаются им, и вызываемые ими побуждения обусловливают поведение, не понятное ни для него самого, ни для окружающих. Бессознательная регуляция может рассматриваться как целенаправленная лишь в том смысле, что после достижения определенной цели происходит снижение напряжения так же, как и при осознанном управлении. З. Фрейд показал, что бессознательные побуждения лежат в основе многих очагов скрытого напряжения, которые могут порождать психологические трудности адаптации и даже заболевания (Фрейд, 1989; 1991; 2005).

Большая часть процессов, протекающих во внутреннем мире человека, им не осознается, но в принципе каждый из них может стать осознанным. Для этого нужно выразить его словами – вербализовать. Выделяют: 1) подсознательное – те представления, желания, действия, устремления, которые ушли сейчас из сознания, но могут потом прийти в сознание; 2) собственно бессознательное – такое психическое, которое ни при каких обстоятельствах не становится сознательным.

З. Фрейд считал, что бессознательное – это не столько те процессы, на которые не направляется внимание, сколько переживания, подавляемые сознанием, такие, против которых сознание воздвигает мощные барьеры.

Человек может прийти в конфликт с многочисленными социальными запретами, в случае конфликта у него нарастает внутренняя напряженность и в коре мозга возникают изолированные очаги возбуждения. Для того чтобы снять возбуждение, нужно прежде всего осознать сам конфликт и его причины, но осознавание невозможно без тяжелых переживаний, и человек препятствует осознанию, эти тяжелые переживания вытесняются из области сознания. Однако это не означает, что очаги возбуждения разрушаются. Длительное время они могут сохраняться в заторможенном состоянии, такой ущемленный очаг может быть очень глубоко запрятан, но при неблагоприятных условиях он может выявиться и оказывать травмирующее влияние на состояние человека, вплоть до развития психического заболевания.

Для исключения такого болезнетворного влияния необходимо осознать травмирующий фактор и переоценить его, ввести его в структуру других факторов и оценок внутреннего мира и тем самым разрядить очаг возбуждения и нормализовать психическое состояние человека. Только такое осознание устраняет травмирующее воздействие «неприемлемой» идеи или желания. Заслуга З. Фрейда в том, что он сформулировал указанную зависимость и включил ее в основу своей терапевтической практики «психоанализа».

Психоанализ включает поиск скрытых очагов напряженности, возникающих при вытеснении неприемлемых желаний, и осторожную помощь человеку в сознании и переоценке тревожащих его переживаний. Психоанализ включает поиск очага (его вспоминание), вскрытие его (перевод информации в словесную форму), переоценку (изменение системы установок, отношений) переживания в соответствии с новой значимостью, ликвидацию очага возбуждения, нормализацию психического состояния человека. Психоанализ – процедура длительная и требующая доверительного общения человека с психоаналитиком.

Эмоциональные процессы и управление эмоциями.

Познавая действительность, человек так или иначе относится к предметам, явлениям, событиям, к другим людям, к своей личности. Одни явления действительности радуют его, другие – печалят, третьи – возмущают и т.д. Радость, печаль, восхищение, возмущение, гнев, страх и др. – все это различные виды субъективного отношения человека к действительности. В психологии эмоциями называют процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Эмоции, чувства служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру (Столяренко, 1999).

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей. Поскольку все то, что делает человек, в конечном счете служит цели удовлетворения его разнообразных потребностей, постольку любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции, утверждал Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.

Эмоциональные ощущения биологически в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная у живых существ форма эмоциональных переживаний – это удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

Многообразные проявления эмоциональной жизни человека делятся на аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения и стресс.

Наиболее мощная эмоциональная реакция – аффект – сильное, бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, полностью захватывающее психику человека и предопределяющее единую реакцию на ситуацию в целом (порой

эта реакция и воздействующие раздражители осознаются недостаточно – и это одна из причин практической неуправляемости этим состоянием).

Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения, и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. В отличие от аффектов работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью. Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может накапливаться и, если ей во-время не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая возникшее напряжение, часто сопровождается чувством усталости, подавленности, депрессией.

Собственно эмоции, в отличие от аффектов, – более длительные состояния. Они – реакция не только на события совершившиеся, но и на вероятные или вспоминаемые. Если аффекты возникают к концу действия и отражают суммарную итоговую оценку ситуации, то эмоции смещаются к началу действия и предвосхищают результат. Они носят опережающий характер, отражая события в форме обобщенной субъективной оценки личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека.

Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значения для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания, коммуницируются, т.е. передаются другим людям, сопереживаются.

Чувства – высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Они связаны с определенными, входящими в сферу культуры предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека.

Чувства – еще более, чем эмоции, устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер: они выражают устойчивое отношение к каким-либо объектам (реальным или воображаемым). Человек не может переживать чувство вообще, безотносительно, а только к кому-нибудь или чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности. В зависимости от направленности чувства делятся на моральные (переживание человеком его отношения к другим людям), интеллектуальные (чувства, связанные с познавательной деятельностью), эстетические (чувства красоты при восприятии искусства, явлений природы), практические (чувства, связанные с деятельностью человека)».

Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться. Проявление сильного и устойчивого положительного чувства к чему-либо или к кому-либо

называется страстью. Устойчивые чувства умеренной или слабой силы, действующие в течение длительного времени, именуются настроениями.

Настроение – самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека.

Эмоциональные состояния, возникшие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Первые называются стеническими, вторые – астеническими. Возникновение и проявление эмоций, чувств связано со сложной комплексной работой коры, подкорки мозга и вегетативной нервной системы, регулирующей работу внутренних органов. Этим определяется тесная связь эмоций и чувств с деятельностью сердца, дыхания, с изменениями в деятельности скелетных мышц (пантомимика) и лицевых мышц (мимика). Специальные эксперименты обнаружили в глубине мозга, в лимбической системе существование центров положительных и отрицательных эмоций, получивших название центров «наслаждения, рая» и «страдания, ада».

Страсть – еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека).

С.Л. Рубинштейн считал, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка и ее духовные, нравственные потребности. Он обозначил их соответственно как органическую (аффективно-эмоциональную) чувствительность, предметные чувства и обобщенные мировоззренческие чувства. К аффективно-эмоциональной чувствительности относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, преимущественно связанные с удовлетворением органических потребностей. Предметные чувства связаны с обладанием определенными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства соответственно их предметам подразделяются на материальные, интеллектуальные и эстетические. Они проявляются в восхищении одними предметами, людьми и видами деятельности и в отвращении к другим. Мировоззренческие чувства связаны с моралью и отношениями человека к миру, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

Теории эмоций

Впервые эмоциональные выразительные движения стали предметом изучения Ч. Дарвина. На основе сравнительных исследований эмоциональных движений млекопитающих Дарвин создал биологическую концепцию эмоций, согласно которой выразительные эмоциональные движения рассматривались как рудимент целесообразных инстинктивных действий, сохраняющих в какой-то степени свой биологический смысл и вместе с тем выступающих в качестве биологически значимых сигналов для особей не только своего, но и других видов.

Результатом глубокой теоретической мысли является биологическая теория эмоций П.К. Анохина. Эта теория рассматривает эмоции как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира.

Рассмотрение эмоций с биологической точки зрения (П.К. Анохин) позволяет признать, что эмоции закрепились в эволюции как механизм, удерживающий жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка каких-либо факторов жизни данного организма. Положительные эмоции возникают, когда реальный результат совершенного поведенческого акта совпадает или превышает ожидаемый полезный результат, и наоборот, недостаток реального

результата, несовпадение с ожидаемым ведет к отрицательным эмоциям.

Эмоция выступает как своеобразный инструмент, оптимизирующий жизненный процесс и тем самым способствующий сохранению как отдельной особи, так и всего вида.

Неоднократное удовлетворение потребностей, окрашенное положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение неэффективной деятельности и поиски новых более успешных способов достижения цели.

Хотя наличие потребности – обязательное условие возникновения эмоции, оно вряд ли является единственным и достаточным. Это положение было отправной точкой для построения П.В. Симоновым информационной теории эмоций. Согласно П.В. Симонову, эмоция есть отражение мозгом высших животных и человека величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент (Симонов, Ершов 1984).

П.В. Симоновым сформулировано правило, согласно которому отношение между эмоцией (Э), потребностью (П), информацией, прогностически необходимой для организации действий по удовлетворению данной потребности (Н), и наличной информацией, которая может быть использована для целенаправленного поведения (С), выражается формулой Э = П (Н – С).

Из данной формулы следует, что: 1) эмоция не возникает, если потребность отсутствует или удовлетворена, а при наличии потребности – если система вполне информирована; 2) при дефиците наличной информации появляется отрицательная эмоция, достигающая максимума в случае полного отсутствия информации; 3) положительная эмоция возникает, когда наличная информация превышает информацию, прогностически необходимую для удовлетворения данной потребности. Таким образом, формула эмоций отражает количественную зависимость интенсивности эмоциональной реакции от силы потребности и размеров дефицита или прироста прагматической информации, необходимой для достижения цели (удовлетворения потребности).

П.В. Симонов показал, что эмоции возникают при рассогласовании между жизненной потребностью и возможностью ее удовлетворения, т.е. при недостатке или избытке актуальных сведений, необходимых для достижения цели, а степень эмоционального напряжения определяется потребностью и дефицитом информации, необходимой для удовлетворения этой потребности. Таким образом, в ряде случаев знания, информированность личности снимают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и поведение личности.

Эмоция может рассматриваться как обобщенная оценка ситуации. Так, эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты, как ожидание и предсказание неудачи при совершении действия, которое должно быть выполнено в данных условиях. Очень часто страх, возникающий в ситуациях неожиданных и неизвестных, достигает такой силы, что человек погибает. Понимание того, что страх может быть следствием недостатка информации, позволяет его преодолеть. Реакцию удивления можно рассматривать как своеобразную форму страха, которая пропорциональна разнице между предвидимой и фактически полученной дозой информации. При удивлении внимание сосредоточивается на причинах необычного, а при страхе – на предвосхищении угрозы. Понимание родства удивления и страха позволяет преодолеть страх, если перенести акцент с результатов события на анализ его причин.

Согласно теории американского психолога У. Джеймса, тот факт, что эмоции характеризуются ярко выраженными изменениями

в деятельности внутренних органов, в состоянии мышц (мимика), позволяет предположить, что эмоции представляют собой сумму только органических ощущений, вызываемых этими изменениями (Столяренко, 1999). Согласно этой теории, человеку грустно, потому что он плачет, а никак не наоборот. Если человек примет зажатую скованную позу с опущенными плечами и головой, то вскоре у него появится и чувство неуверенности, подавленности, грусти. И наоборот, поза с развернутыми плечами, поднятой головой, улыбкой на губах вскоре вызовет и чувство уверенности, бодрости, хорошее настроение. Частично эти наблюдения справедливы, но все же физиологические проявления не исчерпывают существа эмоций. Ученые пришли к заключению (Э. Гельгорн), что эмоции осуществляют энергетическую мобилизацию организма, так, например, радость сопровождается усилением иннервации в мышцах, при этом мелкие артерии расширяются, усиливается приток крови к коже, кожа делается теплее, ускоренное кровообращение облегчает питание тканей и способствует улучшению физиологических процессов. Радость молодит, т.к. создаются оптимальные условия питания всех тканей тела. Напротив, физиологические проявления печали характеризуются парализующим действием на мышцы, движения в результате медленные и слабые, сосуды сжимаются, ткани обескровливаются, появляется озноб, недостаток воздуха и тяжесть в груди. Огорчения очень старят, поскольку они сопровождаются изменениями кожи, волос, ногтей, зубов и пр.

Таким образом, У. Джеймс и независимо от него Я.Г. Ланге предложили «периферическую» теорию эмоций, согласно которой эмоция является вторичным явлением – осознанием приходящих в мозг сигналов об изменениях в мышцах, сосудах и внутренних органах в момент реализации поведенческого акта, вызванного эмоциогенным раздражителем. Другими словами, эмоциогенный сигнал, действуя на мозг, включает определенное поведение, а обратная соматосенсорная и висцеросенсорная афферентация вызывает эмоцию. Суть своей теории У. Джеймс выразил парадоксом: «Мы чувствуем печаль, потому что плачем, мы боимся, потому что дрожим».

Теория Джеймса–Ланге сыграла положительную роль, указав на связь трех событий: внешнего раздражителя, поведенческого акта и эмоционального переживания. Ее уязвимым местом остается сведение эмоций лишь к осознанию ощущений, возникающих в результате периферических реакций. Ощущение выступает здесь как первичное явление по отношению к эмоции, которая рассматривается как ее прямое производное (Столяренко, 1999).

Д. Биндра после критического анализа существующих теорий эмоций пришел к выводу, что нельзя провести жесткое разграничение между эмоцией и мотивацией, между соответствующими типично видовыми действиями. Нет доказательств, что эмоции вызываются только стимулами внешней среды, а мотивации – только изменениями внутренней среды организма. Нет оснований признавать существование какого-либо единого специфического церебрального процесса в качестве «эмоционального процесса», постулируемого рядом теорий. Эмоция не существует ни как единый процесс, ни как отдельный класс поведенческих реакций, и она не может быть полностью отделена от других явлений – ощущения, восприятия, мотивации и т.п. Она не является также «промежуточной переменной», связывающей отдельные компоненты поведенческой реакции в целостный акт (Столяренко, 1999).

Д. Биндра выдвигает собственную концепцию о «центральном мотивационном состоянии» – комплексе нервных процессов, возникающем в результате действия комби-

нации побудительных стимулов определенного типа. Развитие «центрального мотивационного состояния» создает избирательное внимание к определенному классу побудительных стимулов и реактивную склонность в пользу определенного класса типично видовых действий.

Стресс и фрустрация

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней (Селье, 1979). Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. В качестве примера ученый приводит волнующую ситуацию: мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость.

Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым.

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.

Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д.

К понятию и состоянию стресса близко и понятие фрустрации. Сам термин в переводе с латинского означает обман, тщетное ожидание. Фрустрация переживается как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности.

Фрустрация создает, таким образом, наряду с исходной мотивацией новую, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивация реализуются в эмоциональных реакциях.

Самой распространенной реакцией на фрустрацию является возникновение генерализованной агрессивности, направленной

чаще всего на препятствия. Адекватная реакция на препятствие состоит в том, чтобы преодолеть или обойти его, если это возможно; агрессивность, быстро переходящая в гнев, проявляется в бурных и неадекватных реакциях: оскорбление, физические нападки на человека (щипать, бить, толкать) или объект (сломать его).

Отступление и уход. В некоторых случаях субъект реагирует на фрустрацию уходом (например, выходит из комнаты), сопровождаемый агрессивностью, которая не проявляется открыто.

Фрустрация влечет за собой эмоциональные нарушения лишь тогда, когда возникает препятствие для сильной мотивации. Если у ребенка, начавшего пить, отнять соску, он реагирует гневом, однако в конце сосания – никаких эмоциональных проявлений.

Допустим, произошла ссора или какое-то неприятное событие: человек возбужден, не может найти себе места, его гложет несправедливая обида, досада из-за того, что не сумел себя правильно повести, не нашел слов. Он и рад бы отвлечься от этих мыслей, но снова и снова перед глазами встают сцены случившегося; и опять накатывает волна обиды, негодования. Можно выделить три физиологических механизма подобного стресса.

Во-первых, в коре головного мозга сформировался интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Все отвлекающие приемы (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма, переключение на занятие любимым делом) фактически направлены на формирование конкурирующей доминанты. Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться расстроенный человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту. Вот почему каждому из нас не помешает иметь какое-то хобби, которое открывает путь положительным эмоциям.

Во-вторых, вслед за появлением доминанты развивается особая цепная реакция – возбуждается одна из глубинных структур мозга – гипоталамус, который заставляет близлежащую особую железу – гипофиз – выделить в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые вызывают многосторонний эффект: сердце начинает сокращаться чаще и сильнее (вспомним, как оно «выскакивает» из груди при страхе, волнении, гневе), кровяное давление повышается (вот почему может разболеться голова, возникнуть сердечный приступ, становится чаще дыхание). В эту фазу подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки. Но современный человек, в отличие от первобытного, вслед за стрессом обычно не пускает в ход скопившуюся мышечную энергию, поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам. Необходимо нейтрализовать гормоны стресса, и лучший помощник здесь – физкультура, интенсивная мышечная нагрузка.

В-третьих, из-за того, что стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность (конфликт ведь не разрешился благополучно и какая-то потребность так и осталась неудовлетворенной, иначе не было бы отрицательных эмоций), в кору головного мозга вновь и вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса. Следовательно, надо снизить для себя значимость этого несбывшегося желания или же отыскать путь для его реализации. Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса – полностью разрешить конфликт,

устранить разногласия, помириться. Если сделать это невозможно, следует логически переоценить значимость конфликта, например, поискать оправдания для своего обидчика. Можно выделить различные способы снижения значимости конфликта. Первый из них можно охарактеризовать словом «зато». Суть его – суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи. Второй прием успокоения – доказать себе, что «могло быть и хуже». Сравнение собственных невзгод с чужим еще большим горем («а другому гораздо хуже») позволяет стойко и спокойно отреагировать на неудачу. Интересный способ успокоения по типу «зелен виноград»: подобно лисице из басни сказать себе, что «то, к чему только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось, и потому этого мне не надо».

Один из лучших способов успокоения – это общение с близким человеком, когда можно, во-первых, как говорят, «излить душу», т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы к снижению его значимости.

Иногда однажды пережитый сильный страх в какой-либо ситуации закрепляется, становится хроническим, навязчивым – возникает фобия на определенный круг ситуаций или объектов. Для устранения фобий разработаны специальные психологические приемы (в рамках нейролингвистического программирования).

Эмоционально окрашенное отношение к делу способствует его результативности, но при слишком сильной заинтересованности в результатах человек испытывает волнение, тревогу, излишнее возбуждение, неприятные вегетативные реакции. Для достижения оптимального эффекта в деятельности и для исключения неблагоприятных последствий перевозбуждения желательно снять эмоциональную напряженность на основе концентрации внимания не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях задания и тактических приемах.

Для создания оптимального эмоционального состояния нужны:

1) правильная оценка значимости события;
2) достаточная информированность (разноплановая) по данному вопросу, событию;
3) запасные отступные стратегии – это снижает излишнее возбуждение, уменьшает страх получить неблагоприятное решение, создает оптимальный фон для решения проблемы. В случае поражения можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось». Понижение субъективной значимости события помогает отойти на заранее подготовленные позиции и готовиться к следующему штурму без значительных потерь здоровья. Не случайно в глубокой древности на Востоке люди просили в своей молитве: «Господи, дай мне мужество, чтобы справиться с тем, что я могу сделать, дай мне силы, чтобы смириться с тем, что я не могу сделать, и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Когда человек находится в состоянии сильного возбуждения, успокаивать его бывает бесполезно, лучше помочь ему разрядить эмоцию, дать ему выговориться до конца.

Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, и в этот момент появляется возможность разъяснить ему что-либо, успокоить, направить его. Потребность разрядить эмоциональную напряженность в движении иногда проявляется в том, что человек мечется по комнате, рвет что-то. Для того, чтобы быстрее нормализовать свое состояние после неприятностей, полезно дать себе усиленную физическую нагрузку. Для экстренного понижения уровня напряжения может быть использовано общее

расслабление мускулатуры; мышечное расслабление несовместимо с ощущением беспокойства. Методы релаксации, аутогенной тренировки очень полезны, когда нужно быстро, за 5–10 минут, привести себя в спокойное хорошее состояние. Эмоциями можно управлять и путем регуляции внешнего их проявления: если хотите легче переносись боль, старайтесь ее не демонстрировать.

Воля как характеристика сознания

Воля есть сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Воля как характеристика сознания и деятельности возникла вместе с возникновением общества, трудовой деятельности. Воля является важным компонентом психики человека, неразрывно связанной с познавательными мотивами и эмоциональными процессами (Столяренко, 1999).

Все действия человека могут быть поделены на две категории: непроизвольные и произвольные.

Непроизвольные действия совершаются в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо осознаваемых побуждений (влечений, установок и т.д.). Они имеют импульсивный характер, лишены четкого плана. Примером непроизвольных действий могут служить поступки людей в состоянии аффекта (изумления, страха, восторга, гнева).

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность. Все производимые действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, названы так, поскольку они производны от воли человека.

Воля нужна при выборе цели, принятии решения, при осуществлении действия, при преодолении препятствий. Преодоление препятствий требует волевого усилия – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который сам человек считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации. «Свобода воли означает способность принимать решения со знанием дела».

В зависимости от трудностей внешнего мира и сложности внутреннего мира человека возможно выделить 4 варианта проявления воли:

1) в легком мире, где любое желание выполнимо, воля практически не требуется (желания человека просты, однозначны, любое желание осуществимо в легком мире);
2) в трудном мире, где существуют разнообразные препятствия, требуются волевые усилия по преодолению препятствий реальной действительности, нужно терпение, но сам человек внутренне спокоен, уверен в своей правоте в силу однозначности своих желаний и целей (простой внутренний мир человека);
3) в легком внешнем мире и при сложном внутреннем мире человека требуются волевые усилия по преодолению внутренних противоречий, сомнений, человек внутренне сложен, идет борьба мотивов и целей, человек мучается при принятии решения;
4) в трудном внешнем мире и при сложном внутреннем мире человека требуются интенсивные волевые усилия для преодоления внутренних сомнений для выбора решения и осуществления действий в условиях объективных помех и трудностей. Волевое действие здесь выступает как принятое к осуществлению по собственному решению осознанное, намеренное, целенаправленное действие на основе внешней и внутренней необходимости. Необходимость сильной воли

возрастает при наличии: 1) трудных ситуаций «трудного мира» и 2) сложного, противоречивого внутреннего мира в самом человека.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества: целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, мужество. Но воля и волевые качества могут у человека не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятные:

1) ребенок избалован, все его желания беспрекословно осуществлялись (легкий мир – воля не требуется), либо
2) ребенок подавлен жесткой волей и указаниями взрослых, не способен принимать сам решения.

Родители, стремящиеся воспитать волю у ребенка, должны соблюдать следующие правила:

1) не делать за ребенка то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его деятельности;
2) активизировать самостоятельную деятельность ребенка, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру ребенка в его способность преодолевать трудности;
3) даже маленькому ребенку полезно объяснять, в чем заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые предъявляют ребенку, и постепенно учить ребенка самостоятельно принимать разумные решения.

Ничего не решайте за ребенка школьного возраста, а лишь подводите его к рациональным решениям и добивайтесь от него непреклонного осуществления принятых решений.

Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобные доли мозга, в которых, как показали исследования, происходит сличение достигнутого в каждый раз результата с предварительно составленной программой цели. Поражение лобных долей приводит к абулии – болезненному безволию.

Волевая деятельность всегда состоит из определенных волевых действий, в которых содержатся все признаки и качества воли. Волевые действия бывают простыми и сложными.

К простым относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться. Для простого волевого действия характерно то, что выбор цели, принятие решения о выполнении действия определенным способом осуществляется без борьбы мотивов.

В сложном волевом действии выделяют следующие этапы:

1) осознание цели и стремление достичь ее;
2) осознание ряда возможностей достижения цели;
3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
4) борьба мотивов и выбор;
5) принятие одной из возможностей в качестве решения;
6) осуществление принятого решения,
7) преодоление внешних препятствий при осуществлении принятого решения и достижении поставленной цели.

Этап «осознание цели и стремление достичь ее» не всегда сопровождается борьбой мотивов в сложном действии. Если цель задана извне и ее достижение обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, по крайней мере, очередности их достижения.

Борьба мотивов, которая возникает при осознании целей, – это не структурный компонент волевого действия, а скорее определенный этап волевой деятельности, частью которой выступает действие. Каждый из мотивов, прежде чем стать целью, проходит стадию желания (в том случае, когда цель выбирается самостоятельно). Желание – это существующее идеально (в голове человека) содержание потребности. Желать чего-либо – это прежде всего знать содержание побудительного стимула.

Поскольку у человека в любой момент имеются различные значимые желания, одновременное удовлетворение которых объективно исключено, то происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми предстоит сделать выбор. Эту ситуацию и называют борьбой мотивов. На этапе осознания цели и стремления достичь ее борьба мотивов разрешается выбором цели действия, после чего напряжение, вызванное борьбой мотивов на этом этапе, ослабевает.

Этап «осознание ряда возможностей достижения цели» – это собственно мыслительное действие, являющееся частью волевого действия, результатом которого является установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами.

На следующем этапе возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Здесь каждый из возможных путей проходит обсуждение в аспекте соответствия конкретного пути системе ценностей данного человека.

Этап борьбы мотивов и выбора оказывается центральным в сложном волевом действии. Здесь, как и на этапе выбора цели, возможна конфликтная ситуация, связанная с тем, что человек понимает возможность легкого пути достижения цели (это понимание – один из результатов второго этапа), но в то же время в силу своих моральных качеств или принципов не может его принять. Другие пути являются менее экономичными (и это тоже человек понимает), но зато следование им больше соответствует системе ценностей человека.

Результатом разрешения этой ситуации является следующий этап – принятие одной из возможностей в качестве решения. Он характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т.е. осуществляется уточненное планирование. После этого начинается реализация намеченного на этапе осуществления принятого решения.

Этап осуществления принятого решения, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, и порой не менее значительные, чем при выборе цели действия или способов его выполнения, поскольку практическое осуществление намеченной цели опять же сопряжено с преодолением препятствий.

Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое – это достижение конкретной цели; второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает соответствующие уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

Состояния сознания

Традиционно психология признает два состояния сознания, присущие всем людям:

1) сон, рассматриваемый как период отдыха,
2) состояние бодрствования, или активное состояние сознания, которому соответствует активация всего организма, которая позволяет ему улавливать, анализировать сигналы внешнего мира, отправлять некоторые из них в память или же реагировать на них адекватным или неа-

декватным поведением в зависимости от предшествующего опыта и навыков.

Таким образом, бодрствование – это то состояние, в котором мы можем приспосабливаться к внешнему миру. То, как мы осознаем внешний мир и одновременно свой внутренний мир, меняется на протяжении дня в зависимости от нашего состояния – от того, напряжены мы или нет, возбуждены или находимся в полудреме. Таким образом, обработка информации меняется очень существенно в зависимости от уровня бодрствования. Согласно закону Йеркса–Додеона–Хебба, поведение человека будет тем эффективнее, чем ближе будет его уровень бодрствования–активации к некоторому оптимуму – он не должен быть ни слишком низким, ни слишком высоким. При более низких уровнях готовность человека к действию уменьшается, и он вскоре засыпает, а при более высоких он будет больше взволнован из-за чересчур сильной мотивации или же сильного расстройства чувств, и его поведение может даже полностью дезорганизоваться (Столяренко, 1999).

В среднем наш организм функционирует с чередованием 16 часов бодрствования и 8 часов сна. Этот 24-часовой цикл управляется внутренним контрольным механизмом, называемым биологическими часами, которые ответственны за возбуждение центра сна, расположенного в стволе мозга, и центра бодрствования, которым служит ретикулярная формация мозга. Долгое время полагали, что сон – это просто полный отдых организма, позволяющий ему восстанавливать силы, израсходованные в период бодрствования. Так, недостаток сна существенно сказывается на поведении: ухудшается или даже нарушается мыслительная и трудовая деятельность, некоторые люди засыпают буквально стоя, галлюцинируют или начинают бредить после двух-трех дней лишения сна. Сейчас известно, что сон – не просто восстановительный период для организма, он имеет различные стадии, выполняет разнообразные функции. Выделяют «медленный сон» и «быстрый, парадоксальный сон» в зависимости от особенностей мозговой активности. Мозг состоит из более 10 миллиардов клеток, и каждая из них представляет собой миниатюрную станцию, способную в возбужденном состоянии создавать электрический потенциал. С 1924 г. электрическую активность мозга стали регистрировать в виде электроэнцефалограммы (ЭЭГ) с помощью электродов, прикрепленных к коже головы человека. Электрические потенциалы мозга отображаются графически в виде волн, записываемых на движущейся полосе бумаги. При низкой активности мозга большие группы нервных клеток разряжаются одновременно, и эта синхронность отображается на ЭЭГ в виде волн низкой частоты и большой амплитуды – «медленных волн»:

1) альфа-волны, частота которых лежит в пределах от 8 до 12 циклов в секунду (8–12 Гц), они характерны для расслабленного организма, когда человек сидит спокойно с закрытыми глазами;
2) тета-волны частотой от 4 до 7 Гц, они появляются на первой стадии сна,
3) дельта-волны (0,5–3 Гц), которые регистрируются во время глубокого сна.

Во время активной работы мозга каждая участвующая в ней нервная клетка разряжается в соответствии со своей специфической функцией в своем собственном ритме, в результате активность мозга становится асинхронной и регистрируется в виде быстрых волн высокой частоты и малой амплитуды – бета-волны (13–26 Гц); амплитуда бета-волн уменьшается по мере того, как усиливается мозговая деятельность. Бета-волны регистрируются во время бодрствования, активной умственной и физической деятельности, а также, как ни странно, во время «быстрого сна». «Быстро-волновый сон» характеризуется тем, что активность мозга возрастает, как будто человек просыпается, сердечный

ритм ускоряется, кровь приливает к мозгу, дыхание учащается, глаза совершают быстрые движения под сомкнутыми веками, но в то же время человек находится в полной неподвижности вследствие резкого падения мышечного тонуса. Эта стадия «быстрого, парадоксального сна» длится 15–20 минут, человека в этот момент трудно разбудить, но если это удается, то в 80% случаев он говорит, что видел сон, и может рассказать его в деталях. После «быстрого сна» вновь наступает «медленный сон», затем, примерно через 70 минут, вновь «быстрый сон», и такой цикл повторяется 5–6 раз за ночь. Чередование указанных фаз и нормальная продолжительность сна (6–8 часов) – обязательные условия здоровья человека. Однако известны случаи, когда люди вообще не спят. Исследования показали, что те, кто не спит, фактически имеют дробный сон, продолжающийся всего несколько секунд в течение каждой минуты, т.е. они дробно спят в течение всех 24 часов суток. Подобный дробный сон исключает определенные виды обработки информации во сне, является эволюционным регрессом (известно, что такой дробный сон, например, является обычным для волков).

Согласно гипотезе Хартмана (1978), отключение человека от внешней среды во время сна необходимо для содержательной обработки накопленной за день информации.

В период ночного сна информация малыми порциями поступает из промежуточной памяти в кратковременную память, которая для этого отключается от внешней среды. Каждая порция обрабатывается последовательно в две фазы: первая фаза – это логическая обработка информации, сопоставляемая с фазой «медленного сна». Здесь информация оценивается и обобщается. Вторая фаза – обработанная информация пересылается в определенные участки структуры долговременной памяти, где связывается с хранящимся там материалом, что сопровождается сновидениями в фазе «быстрого сна». Если разбудить испытуемых в фазе медленного сна и спросить, видели ли они сон, то у 80% ответ будет отрицательным, но испытуемые могут указать, что возникали логические построения, продумывание ситуаций, непосредственно связанных с реальными событиями прошедшего дня. В медленной фазе нет движений глаз, но наблюдается двигательная активность другого рода: снохождение (лунатизм) и сноговорение, когда человек встает с постели и, не просыпаясь, способен разгуливать по дому, отвечать на вопросы, которые ему задают, но после пробуждения ничего не помнит о своих ночных приключениях. Было обнаружено, что при высокой нагрузке на зрительный анализатор у человека удлиняется медленный сон; это подтверждает участие медленного сна в процессах переработки информации, поступившей во время бодрствования.

Исследования показали, что за фазу «быстрого сна» ответственна определенная область ретикулярной формации мозга, состоящая из гигантских клеток, разветвления которых заходят далеко в соседние области и приводят к активации сенсорных областей мозга, в особенности зрительные зоны, возбуждают высшие мозговые центры влечений и эмоций. И сновидения, возникающие в фазе «быстрого сна» – это результат осуществляемого мозговой корой синтеза тех сигналов, которые идут из различных зон мозга, активируемых во время парадоксального сна. Сновидения отражают мотивацию, желания человека, эти мотивации как бы всплывают во время сна, когда клетки ретикулярной формации посылают возбуждающие импульсы центрам, ответственным за влечения и инстинкты. Сновидения как бы служат для символической реализации нереализованных желаний человека, разряжают очаги возбуждения, возникшие из-за неоконченных дел и тревожных мыслей. По

мнению Фрейда, сновидения обеспечивают психологический комфорт, уменьшая возникшую в течение дня эмоциональную напряженность и вызывая этим чувство удовлетворения и облегчения. Исследования Фаулкса (1971) показали, что у ребенка частота тревожных снов пропорциональна количеству трудностей, с которыми он сталкивается во время бодрствования. То же самое можно сказать и о взрослых, т.е. сновидения, интенсивная работа мозга во сне имеют своей целью помочь человеку разрешить его проблемы во время сна либо ослабить или даже устранить тревожащее человека желание, переживание. Это представление созвучно позиции Платона, который писал, что хорошие люди довольствуются сновидениями о том, что дурные совершают на самом деле. Сновидения возникают как бы в результате конфликта вытесненных переживаний и бдительного контроля сознания, приобретающего характер «цензуры». В период ночного сна контроль ослабевает, но не настолько, чтобы неприемлемые мотивы и желания могли осознаваться в их истинном виде, и тогда эти «подавляемые желания» маскируются в непонятные для сознания образы сновидений – и таким образом обходят «цензуру». По мнению Фрейда, достаточно истолковать элементы сновидений как некие символы, чтобы прийти к пониманию влечений и конфликтов, вытесненных в бессознательное. Проникновение преобразованных мотивов в сознание через сновидения ведет к частичному снятию эмоционального напряжения, и психическому уравновешиванию человека. Согласно гипотезе Френча и Фромма, в сновидениях используются механизмы образного мышления для решения мотивационных конфликтов, которые не удается решить с помощью логического анализа во время бодрствования, т.е. сновидения представляют механизм психологической защиты и стабилизации человека, благодаря которой человек черпает энергию, необходимую для разрешения своих проблем. Сновидения являются своеобразным «окном» в бессознательное человека и своеобразным «каналом» обмена информацией между бессознательным и сознанием, когда более информационно насыщенное «бессознательное» способно в символической или явной форме передать важную информацию для сознания (например, пророческие сны о будущих возможных событиях, о возникающих заболеваниях, о внутренних душевных болевых точках и т.п.).

Нарушения сознания

При некоторых психических заболеваниях наблюдаются нарушения сознания (но следует учитывать, что понятие сознания в психиатрии не совпадает с психологическим содержанием):

«помраченное сознание» – происходит дезориентация во времени, месте, ситуации, отсутствует четкое восприятие окружающего, проявляется в разной степени бессвязность мышления, затруднены воспоминания прошедших событий и субъективно болезненных явлений. Вся совокупность указанных признаков характеризует помраченное сознание;

«оглушенное состояние сознания» (при инфекциях, отравлениях, мозговых травмах) – резкое повышение порога для всех внешних раздражителей, в результате сложная информация не осмысливается, человек реагирует «как бы спросонок», замедленно, безучастно, ориентировка в окружающем неполная или отсутствует (это состояние может длиться от несколько минут до нескольких часов);

делириозное помрачение сознания (нарушена ориентировка в окружающем, «наплывают» яркие представления, обрывки воспоминаний, возникает ложная ориентировка во времени и пространстве, могут возникать галлюцинации, иллюзии, бредовые идеи);

сновидное состояние сознания – причудливая смесь отражения реального мира

и всплывающих в сознании ярких чувственных представлений фантастического характера (человек видит, что находится среди жителей Марса или, как раскалывается земной шар и т.п.);

сумеречное состояние сознания – внезапно наступает отключение сознания на непродолжительный срок, потом воспоминание о периоде помрачения сознания полностью отсутствует, но при сумеречном состоянии сознания человек сохраняет способность выполнения автоматических привычных действий (может бессознательно куда-то идти, переходить улицы, куда-то ехать, резать ножом и т.п.);

псевдодеменция – человек временно забывает названия предметов, дезориентирован, с трудом воспринимает внешние раздражители, поведение напоминает детское;

деперсонализация – отчуждение; собственные мысли и действия воспринимаются как бы со стороны, нарушается и восприятие тела.

1.3. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И СВОЙСТВА

Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека в его отношениях с людьми, обществом и т.д. В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения: мотивационно-побудительное, эмоционально-оценочное и активационно-энергетическое (определяющим выступает первое измерение) (Платонов, Голубев 1977).

Наряду с психическими состояниями отдельного человека существуют и «массовидные» состояния, т.е. психические состояния определенных общностей людей (микро-и макрогрупп, народов, обществ). В социологической и социально-психологической литературе специально рассматриваются два вида таких состояний – общественное мнение и общественное настроение.

Психические состояния человека характеризуются целостностью, подвижностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

Целостность психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность в целом, выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики.

Подвижность психических состояний заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания (начало, определенная динамика и конец).

Психические состояния обладают относительной устойчивостью, их динамика менее выражена, чем у психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных). При этом психические процессы, состояния и свойства личности теснейшим образом взаимосвязаны между собой. Психические состояния влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания. В то же время они выступают в качестве «строительного материала» для формирования качеств личности, прежде всего характерологических. Например, состояние сосредоточенности мобилизует процессы внимания, восприятия, памяти, мышления, воли и эмоций человека. В свою очередь, это состояние, неоднократно повторяясь, может стать качеством личности – сосредоточенностью.

Психические состояния отличаются крайним многообразием и полярностью. Последнее понятие означает, что каждому психическому состоянию человека соответствует противоположное состояние (уверенность –

неуверенность, активность – пассивность, фрустрация – толерантность и т.д.).

Психические состояния человека можно классифицировать по таким основаниям:

1) в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении психических состояний – личностные и ситуативные;
2) в зависимости от доминирующих (ведущих) компонентов (если таковые явно выступают) – интеллектуальные, волевые, эмоциональные и т.д.;
3) в зависимости от степени глубины – состояния (более или менее) глубокие, либо поверхностные;
4) в зависимости от времени протекания – кратковременные, затяжные, длительные и т.д.;
5) в зависимости от влияния на личность – положительные и отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельность, и астенические;
6) в зависимости от степени осознанности – состояния более или менее осознанные;
7) в зависимости от причин, их вызывающих;
8) в зависимости от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки.

Можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния, свойственные большинству людей как в повседневной жизни (любовь, счастье, горе и т.д.), так и в профессиональной деятельности, связанной с экстремальными (крайними, необычными) условиями. Сюда следует отнести психические состояния профессиональной пригодности, осознание значимости своей профессии, состояние радости от успехов в работе, состояние волевой активности и т.д.

Огромное значение для эффективности трудовой деятельности имеет психическое состояние профессиональной заинтересованности.

Для состояния профессиональной заинтересованности характерны: осознание значимости профессиональной деятельности; стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на круге объектов, связанных с данной областью, и при этом указанные объекты начинают занимать господствующее положение в сознании специалиста.

Разнообразие и творческий характер профессиональной деятельности делают возможным возникновение у работника психических состояний, близких по своему содержанию и структуре к состоянию творческого вдохновения, свойственного ученым, писателям, художникам, актерам, музыкантам. Оно выражается в творческом подъеме; обострении восприятия; повышении способности воспроизведения ранее запечатленного; возрастания мощи воображения; возникновении целого ряда комбинаций оригинальных впечатлений и т.д.

Важное значение для эффективности профессиональной деятельности имеет психическое состояние готовности к ней в целом и к отдельным ее элементам, в частности.

Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности (деятельности, общения) могут возникать и отрицательные (астенические) психические состояния. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят к возникновению состояния психической напряженности.

Можно и нужно говорить о состоянии сугубо операционной (операторной, «деловой») напряженности, т.е. напряженности, которая возникает как результат сложности выполняемой деятельности (трудности сенсорного различения, состояния бдительности, сложность зрительно-двигательной координации, интеллектуальная нагрузка

и т.д.) и эмоциональной напряженности, вызванной эмоциональными экстремальными условиями (работой с людьми, в том числе с больными, правонарушителями и т.д.).

Трудность классификация психических состояний состоит в том, что часто они пересекаются или даже совпадают друг с другом настолько тесно, что их достаточно сложно «развести»- например, состояние некоторой напряженности часто появляется на фоне состояний утомления, монотонии, агрессии и ряда других состояний. Тем не менее, существует много вариантов их классификаций. Чаще всего их делят на эмоциональные, познавательные, мотивационные, волевые. Обобщая текущие характеристики функционирования основных интеграторов психики (личности, интеллекта, сознания), используют термины состояние личности, состояние интеллекта, состояние сознания. Описаны и продолжают изучаться и другие классы состояний: функциональные, психофизиологические, астенические, пограничные, кризисные, гипнотические и другие состояния.

Состояние бодрствования в покое встречается при (пассивном отдыхе, чтение книги, просмотре нейтральной телепередачи). При этом наблюдается отсутствие выраженных эмоций, умеренная активность ретикулярной формации и симпатической нервной системы, а в головном мозге отмечается чередование бетта-ритма (когда человек о чемто думает) и альфа-ритма (когда мозг отдыхает).

Состояние релаксации – это состояние успокоения, расслабления и восстановления сил. Оно встречается во время занятий аутогенной тренировкой, транс, молитва. Причина непроизвольной релаксации – прекращение напряженной деятельности. Причина произвольной релаксации – занятие аутогенной тренировки, медитация, молитва и пр. Преобладающие ощущения в этом состоянии – расслабление всего тела, чувство покоя, приятное тепло, тяжесть. Отмечается повышенная активность парасимпатической нервной системы и преобладание альфа-ритма в электроэнцефалограмме.

Состояние сна – особое состояние психики человека, которое характеризуется почти полным отключением сознания от внешней среды. Во время сна отмечается двухфазный режим работы мозга – чередование медленного и быстрого сна (которые, по большому счету, являются самостоятельными психическими состояниями). Сон связан с необходимостью упорядочения информационных потоков и восстановления ресурсов организма. Психические реакции человека во время сна непроизвольны, а время от времени возникают эмоционально окрашенные сновидения. На физиологическом уровне отмечается попеременная активация сначала парасимпатической, а затем симпатической нервной системы. Для медленного сна характерны тетта- и дельта- волны биопотенциалов мозга.

Оптимальное рабочее состояние - состояние, обеспечивающее наибольшую эффективность деятельности при среднем темпе и интенсивности труда (состояние токаря, вытачивающего деталь, учителя на обычном уроке). Для него характерно наличие сознательной цели деятельности, высокая концентрация внимания, обострение памяти, активизация мышления и повышенная активность ретикулярной формации. Ритмы мозга – в основном лежат в беттадиапазоне.

Состояние напряженной деятельности – это состояние, возникающее в процессе труда в экстремальных условиях (состояние спортсмена на соревнованиях, летчика – испытателя во время испытания новой машины, артиста цирка при выполнении сложного упражнения и т.д.). Психическое напряжение обусловлено наличием сверхзначимой цели или повышенными требования к работнику. Оно также может быть определяться высокой мотивацией к достижению результата

или высокой ценой ошибки. Для него характерны очень высокая активность симпатической нервной системы и высокочастотные ритмы головного мозга.

Монотония – состояние, развивающееся при длительных, повторяющихся нагрузках средней и малой интенсивности (например – состояние водителя – дальнобойщика в конце долгого рейса). Оно вызывается однообразной, повторяющейся информация. Преобладающие эмоции – скука, равнодушие, снижение показателей внимания. Часть поступающей информации блокируется на уровне таламуса

Утомление – временное снижение работоспособности под влиянием длительной и высокой нагрузки. Оно обусловлено истощением ресурсов организма при длительной или чрезмерной деятельности. Для него характерно снижение мотивации к труду, нарушение внимания и памяти. На физиологическом уровне отмечается появление запредельного торможения центральной нервной системы.

Стресс – состояние повышенного и длительного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к требованиям среды обитания. Это состояние обусловлено длительным воздействием факторов среды, превышающее возможности адаптации организма. Оно характеризуется психическим напряжением, чувством фрустрации, тревоги, беспокойства, а в последней стадии – равнодушия и апатии. На физиологическом уровне отмечается истощением запасов гормонов надпочечников, мышечным напряжением и двухфазной активацией вегетативной нервной системы.

1.4. «Я» – КОНЦЕПЦИЯ В ПСИХОЛОГИИ

Термин «Я-концепция» (на английском «*self-conception*», дословно – «концепция себя») появился в русскоязычной психологической литературе сравнительно недавно. Ранее в таком же значении использовались термины «образ себя», «самосознание» (Малкина-Пых, 2006).

Я-концепция является одним из центральных понятий во многих психологических теориях. Исследованием Я-концепции и ее влияния на поведение человека занимались такие известные психологи как У. Джемс, К. Роджерс, Дж. Мид, Э. Эриксон, Р. Бернс и многие другие (Бернс, 1986).

Жизнь человеческая во всех ее аспектах складывается в диалоге между Я-концепцией и обстоятельствами реальности, и любая попытка что-либо изменить в себе, любая система саморегуляции имеет дело прежде всего с Я-концепцией человека. Именно Я-концепция, а не некое реальное Я имеет определенное значение для личности и ее поведения (Бернс, 1986).

Суммируя опыт многих исследователей, Р.Бернс (1986) определяет Я-концепцию как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой.

Описательная составляющая Я-концепции называются образом Я.

Составляющая, связанная с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называется самооценкой или принятием себя.

Предметом самоописания и самооценки могут быть тело человека, его способности, социальные отношения, принадлежащие ему предметы и многое другое.

Я-концепция – это сложная структурированная картина, существующая в сознании индивида как самостоятельная фигура или фон и включающая в себя как собственно Я, так и отношения, в которые оно может вступать, а также позитивные и негативные ценности, связанные с воспринимаемыми качествами и отношениями Я – в прошлом, настоящем и будущем. Я-концепция – это все, что индивид считает самим собой или своим, все, что он думает о себе, все свойственные ему способы самовоспитания.

Я-концепция формируется в процессе воспитания, социализации, но имеет и определенные индивидуально-природные обусловленности.

Я-концепцию можно рассматривать как установку человека по отношению к себе. Как всякая установка, она включает в себя:

убеждение, которое может быть обоснованным или необоснованным (когнитивная составляющая);

эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая);

выражение перечисленного выше в поведении (поведенческая составляющая).

Представления о себе (когнитивная составляющая Я-концепции), как правило, кажутся человеку безусловно убедительными вне зависимости от того, основываются они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Характеристики человека как объекта можно перечислять до бесконечности, описывая его внешний вид, пол, возраст, психологические характеристики, социальный статус, его роли, жизненные цели, даже имущество. Все эти составляющие входят в самоописание с разной долей значимости – одни представляются более значимыми, другие – менее. Я-концепция характеризует человека как неповторимое существо, обладающее отличительным набором качеств.

В большинстве качеств, которые человек приписыват своей личности, присутствует оценочный момент, в некоторых явно, в некоторых скрыто. Критериями оценок обычно являются современные индивиду общекультурные, социальные, индивидуальные ценностные представления, стандарты, стереотипы восприятия, моральные принципы, правила поведения, усвоенные им в течение жизни. Оценочный смысл отражает субъективно предполагаемую человеком реакцию на него окружающих.

Самооценка представляет собой глубокое, ощущаемое всем организмом чувство самоценности. Положительная самооценка означает полное и безусловное принятие себя при объективном осознании того, что у человека есть и сильные, и слабые стороны, и положительные, и отрицательные качества. Самооценка начинает закладываться в раннем детстве (Малкина-Пых, 2006).

Двумя мощнейшими средствами для создания позитивной самооценки являются:

умение просить о том, чего человек хочет;

и готовность получать то, чего он хочет.

Самооценка оказывает влияние на способ общения людей с миром. Люди с высокой самооценкой:

испытывают гордость за свои достижения;

решительно действуют в своих интересах;

берут на себя ответственность за свою часть дела;

терпеливо переносят неудачи, если что-то получается не так, как они хотели бы;

встречают новые испытания с рвением и энтузиазмом;

чувствуют в себе способность оказывать влияние на свое окружение;

демонстрируют широкое разнообразие чувств.

Люди с низкой самооценкой:

избегают трудных ситуаций;

ими легко руководить и вводить в заблуждение;

занимают оборонительную позицию и легко разочаровываются;

не знают, как они себя чувствуют;

обвиняют других за свои собственные переживания.

Были обнаружены четыре компонента, необходимые для формирования положительной самооценки у детей:

Принятие ребенка взрослыми, родителями, учителями и другими авторитетными

лицами. Это помогает укреплять связи и создает ощущение того, что тебя ценят.

Четко определенные и регламентированные ограничения. Их должно быть как можно меньше, это помогает установить равновесие между экспериментированием и стремлением к безопасности, расследованием и посягательством на права ребенка, ассертивным и пассивным или агрессивным поведением ребенка.

Уважение со стороны взрослых к ребенку как личности. Важно, чтобы потребности и желания ребенка воспринимались серьезно. Это позволяет ребенку иметь психологическое пространство для взросления, самостоятельности и автономности (отделения).

Родители и другие взрослые с высокой самооценкой в качестве образца для подражания. Детям необходимы образцы, по которым они учатся жить. Кроме того, взрослые с высокой самооценкой в большей степени способны принять ребенка, определять и соблюдать ограничения и уважать в ребенке личность.

Закономерности, лежащие в основе формирования самооценки, отражены в формуле У. Джемса (Бернс, 1986): Самооценка = Успех / Притязания.

На самооценку также влияет сопоставление образов «реального Я» и «идеального Я» – чем больше разрыв между ними, тем вероятнее недовольство человека реальностью своих достижений. «Идеальное Я» – это установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать. Многие авторы связывают «идеальное Я» с усвоением культурных идеалов, представлений и норм поведения, которые становятся личными идеалами благодаря механизмам социального подкрепления.

Я-концепция как установка по отношению к себе влияет на все поведение человека, так как «Я как объект» всегда присутствует во всех поступках человека. Планируя любое действие, человек исходит из своих представлений о том, каков он, какие у него качества, способности, как на него реагируют окружающие, из того, какой у него образ своего «будущего Я». Поведение человека зависит от тех значений, которыми он в своем восприятии наделяет свой прошлый и настоящий опыт. Человек может сменить работу, переменить место жительства, семью, но не может убежать от себя.

Я-концепция контролирует и интегрирует поведение индивида, но она оказывает влияние скорее на выбор направления активности, чем непосредственно направляет эту активность. Обладая относительной стабильностью, Я-концепция обусловливает довольно устойчивые схемы поведения, характерные для данного человека.

Функции Я-концепции:

Способствует достижению внутренней согласованности личности.

Является важным фактором интерпретации жизненного опыта.

Является источником ожиданий (Бернс, 1986).

Достижение внутренней согласованности личности. Столкновение противоречащих друг другу представлений, чувств, идей, относящихся к представлениям человека о себе, вызывает у него ощущение психологического дискомфорта. И человек всячески пытается этого избежать, предпринимая действия, способствующие достижению утраченного равновесия, стараясь избежать внутренней дисгармонии. Поэтому, когда человек сталкивается с новым опытом, знанием о себе, он либо –

1) принимает, ассимилирует этот опыт, когда он не противоречит представлениям индивида о себе, либо

2) отказывается видеть вещи такими как они есть, верить людям, сообщающим ему что-либо о себе, или

3) стремится изменить каким-либо образом себя или окружающих.

Если изменения образа себя, привносимые новой информацией, не сильно отличаются от прежних представлений о себе, то индивид иногда может их принять, если эти изменения не превышают его адаптационные возможности. Противоречивый опыт, вносящий рассогласование в структуру личности, может также усваиваться с помощью защитно-психологических механизмов, таких как рационализация, когда новый опыт объясняется на основании уже имеющегося, искажение или отрицание.

Таким образом, Я-концепция может выступать как некий защитный экран, охраняющий самосогласованный образ себя от влияний, которые могут его нарушить.

Сложившаяся Я-концепция обладает свойством самоподдержания. Благодаря этому у человека создается ощущение своей постоянной определенности, самотождественности. Самосогласованность Я-концепции не является абсолютной. Поведение индивида бывает разным в зависимости от ситуации, в которой он находится, от принятой им психологической или социальной роли. Такая рассогласованность, как правило, соответствует неперекрывающимся контекстам, ситуациям в жизни человека. Стабильность Я-концепции обеспечивает человеку чувство уверенности в направлении своего жизненного пути, в восприятии своих различных жизненных ситуаций как единого непрерывного в своей преемственности опыта.

Еще одна функция Я-концепции – интерпретация жизненного опыта. Сталкиваясь с одним и тем же событием, разные люди по разному его понимают, как принято говорить, «смотрят каждый со своей колокольни». Проходя через фильтр Я-концепции, информация осмысливается, и ей присваивается значение, соответствующее уже сформировавшимся представлениям человека о себе и о мире.

Сформировавшиеся представления о себе также определяют ожидания человека в отношении своего будущего. Так, если ребенка убедили, что он глуп, он соответствующим образом будет вести себя в школе, и не будет прилагать никаких усилий к учебе, так как уже знает, что «глуп, не дано, у него не получится». Если человек уверен в собственной значимости, он ждет соответствующего отношения от окружающих.

Связь между ожиданиями по отношению к себе, обусловленными Я-концепцией, и поведением человека лежит в основе механизма «самореализующихся пророчеств».

Выделяют 5 основных измерений Я-концепции (Шибутани, 1999):

степень интеграции;

уровень осознания;

стабильность;

самооценка;

степень согласия относительно данной персонификации.

Степень интеграции. В современном мире фрагментарность Я-концепции, видимо, является неизбежной, но люди сильно различаются по тому, насколько каждый может интегрировать свои действия. На одном полюсе стоит необычайно высоко интегрированная личность, которая не способна поступать вопреки своему характеру, своей структуре ценностей ни в какой ситуации, поступки такого человека укладываются в единый шаблон, легко предсказуемы. Такой человек не способен понять того, что не укладывается в его картину мира. На другом полюсе находится личность, которая в каждой ситуации выглядит совершенно другой, у нее отсутствует внутренняя последовательность поступков.

Обычно люди формируют несколько относительно обособленных Я-образов, соответствующих отличающимся, но повторяющимся ситуациям своей жизни.

Уровень осознанности человеком своей Я-концепции. Разные люди в разной степени могут осознавать определенные части своей

Я-концепции. Так, многие люди не замечают свои недостатки.

Подвижность и гибкость Я-концепции проявляется в том, меняется ли человек под давлением ситуации. Некоторые люди охотно изменяются, подчиняясь ситуации, легко формируют требуемые образы Я и способы поведения. Другие не могут измениться, даже, когда совершенно очевидна неуместность их поведения, или приспосабливаются лишь внешне, внутри продолжая рассматривать себя в прежнем свете.

О самооценке и факторах, на нее влияющих, было сказано выше.

Я-концепции могут также в различной степени поддерживаться взглядами других людей, т.е. быть или не быть согласованными с ними. Крайности располагаются от высшей степени согласия, которая достигается в отношении тех, чья позиция в обществе хорошо определена и кто эффективно исполняет свои роли.

Выделяют следующие механизмы формирования Я-концепции.

В детстве Я-концепция является еще не сложившейся, слабо структурированной, слабо защищенной, легко поддающейся влияниям. Поскольку круг общения в детстве ограничен в основном, семьей, то семья оказывается первым и наиболее важным фактором, влияющим на формирование Я-концепции, и самооценки, в частности. В детстве возможности выбора круга общения предельно сужены. Монополия родителей на общение с ребенком в этом возрасте приводит к тому, что именно их установки становятся решающим фактором формирование его Я-концепции. Ориентиры для оценки себя и других, убеждения, заложенные в детстве, поддерживают себя сами в течение всей жизни человека, и отказаться от них чрезвычайно трудно.

Первой предпосылкой формирования Я-концепции является появление у младенца навыка разделения собственных ощущений на те, что вызваны его собственной активностью, и те, что не зависят от него, объективны. Ребенок сталкивается с задачей разделить их, осознать отдельно. Важную роль в этом играют тактильные контакты, подготавливающие чувство ограниченности своего тела. По мере развития этого навыка у ребенка формируется умение управлять своим телом, оно превращается в своеобразное «орудие» его деятельности. При этом происходит формирование определенного психического образования – схемы тела, субъективного образа взаимного положения и состояния движения частей тела в пространстве.

По В.В. Столину (1983) образ самого себя также формируется в процессе жизнедеятельности как некое психическое образование, позволяющее более адекватно и эффективно действовать. Так же как и относительно схемы тела, можно утверждать, что действует не человеческий образ самого себя, а субъект, наделенный этим образом Я, с помощью этого феномена. Сходство схемы тела и образа Я – это сходство их функций. Они различны в той мере, в какой человек как биологический организм отличается от человека как социального существа.

Столин В.В. (1983) выделяет 6 способов «интериоризации» ребенком знаний о себе.

Прямое или косвенное внушение родителями образа или самоотношения. Содержанием того, что внушается ребенку, может быть как самооценка, так и определенные аспекты образа Я. Этот образ и свое отношение родители могут транслировать ребенку как в прямой словесной форме, так и путем такого поведения с ним, которое предполагает определенные черты и качества, – косвенно. Образ и самооценка, внушаемые ребенку, могут быть как положительными («Ты – умный, добрый, уверенный, сознательный»), так и негативными («Ты неспособный, грубый, неудачник»).

Если внушаются качества, которыми ребенок в действительности не обладает, имеет

место «мистификация». Мистификация может иметь форму инвалидизации – обесценивания точек зрения ребенка, его интересов, намерений, и приписывания, которое может быть позитивным и негативным.

Косвенное внушение чаще всего имеет отношение к оценке ребенка. Влияние родительского отношения на формирование характера, поведения ребенка исследовалось многими психологами. В родительском поведении возможны вариации от принятия ребенка в целом, принятия его индивидуальности, позитивной вовлеченности родителей в заботу о ребенке до враждебного отвержения ребенка. Отношение родителей к ребенку, принятие его или отвержение, формирует у него либо самопринятие, позитивную самооценку либо самоотвержение, переживание своей ненужности, малоценности. Это приводит к формированию у человека одной из четырех установок как по отношению к себе, так и по отношению к другому.

Случаи, когда явные, словесные, прямые внушения противоречат косвенным, имеют негативное влияние на формирование психики ребенка.

Следует отметить, что ребенок всегда имеет свободу выбора реакции на родительское внушение – согласиться с родительским мнением или начать борьбу против него. Таким образом, связь между поведением родителей и поведением ребенка не однозначна. Ребенок может отреагировать на родительское поведение дополнительно или же защитно. В первом случае ребенок отвечает инициативой на предоставление самостоятельности, бегством на преследование и т.п. В случае защитного поведения ребенок может в ответ на родительское отвержение начать вести себя с родителями так, как будто те его любят и внимательны к нему, и тем самым как бы приглашать родителей изменить поведение по отношению к нему.

Опосредованная детерминация самоотношения ребенка путем формирования у него стандартов выполнения тех или иных действий, формирование уровня притязаний.

Родители формируют представления ребенка о стандартах поведения, о жизненных целях, ценностях, идеалах. Если эти цели, планы, идеалы, соответствуют способностям и интересам ребенка, то, реализуя их, он повышает самоуважение. В противном случае, когда родители награждают ребенка нереалистичными для него планами, стандартами, идеалами, тем самым способствую формированию нереалистичного образа «идеального Я», жизненные неудачи могут привести человека к потере веры в себя, в свои силы, возможности, к потере самоуважения.

Контроль за поведением ребенка, в котором ребенок усваивает параметры и способы самоконтроля.

Контроль характеризует способ, с помощью которого происходит управление конкретным действием, поступком, поведением. Дисциплинарный аспект отношения родителей к ребенку проявляется как слабый контроль (предоставление полной автономии) или жесткий контроль (абсолютное подчинение воле родителей, требование неукоснительного соблюдения норм и правил) за его поведением. Психологический аспект характеризует способ, которым родители добиваются контроля над поведением ребенка – через вызывание в ребенке чувства вины, стыда или через вызывание страха перед наказанием, тревоги, «враждебный контроль».

Способ и форма контроля нередко формируют у человека такие же способы и формы самоконтроля. Жесткая дисциплина, превратившись в жесткую самодисциплину, может проявиться как стремление упорядочивать, регламентировать собственную жизнь. Контроль с помощью страха приводит человека к постоянной оглядке на мнение других, ожиданию «наказания» с их стороны в виде негативного мнения. Предсказуемость или

непредсказуемость контролирующего поведения родителей преобразуется в веру человека относительно управляемости или неуправляемости внешних событий жизни. Иногда ребенок перенимает у взрослых способы самоконтроля, которые они используют по отношению к себе самим.

Вовлечение ребенка в такое поведение, которое может повысить или понизить его самооценку, изменить его образ себя. Этот способ повлиять на формирование Я-концепции связан с вовлечением человека в определенную специально созданную ситуацию, в которой он может приобрести опыт, изменяющий его образ себя. Так, родители могут организовать для своего ребенка, боящегося собак, ситуацию, в которой он сумеет преодолеть свой страх, убедившись, что собака (которую специально заранее нашли родители) – существо дружелюбное, виляет хвостом и хочет играть. После этого ребенок может сменить представления о себе как человеке, боящемся собак, на представления о себе как о ребенке, который знает, что собак бояться не обязательно, или как о человеке, который может преодолеть свой страх и убедиться, что все закончится хорошо, или просто как о смелом человеке, а не о трусишке, который боится даже собаку.

Можно сформировать ситуацию, когда преставления человека о себе изменятся так, что это приведет к снижению его самооценки. Нас всех с детства учат «что такое хорошо и что такое плохо», и определенные качества сразу связываются в нашем сознании с оценкой – хорошо это или плохо.

Вовлечение ребенка в более широкие социальные отношения, в которых происходит усвоение реально существующих правил поведения, моральных норм. Появившись на свет, войдя в семью, ребенок вовлекается в уже существующие независимо от него отношения, становится частью семейной ситуации. Каждая семья имеет свои, характерные для нее, структуру ценностей, устремления, ожидания, проблемы, распределение и стили исполнения семейных ролей. Все это характеризует семейное «Мы». Определяя преставления о себе, ребенок исходит из имеющихся отношений своего «Я» и тех «Мы», с которыми он себя идентифицирует: «Я – сын своих родителей», «Мы – дети», «Мы – мужчины», «Мы – это наша семья». Наполнение содержанием Я-концепции ребенка определяется содержанием тех «Мы», к которым он себя относит.

Приобщаясь к конкретным людям в конкретных отношениях и уподобляясь им, ребенок в то же время приобщается к культуре вообще. Однако разные люди несут в себе разные взгляды, ценности, способы жизни, поэтому, приобщаясь к одним, он одновременно и дифференцируется от других людей. Механизмы уподобления и дифференциации лежат в основе формирования Я-концепции.

Семейное «Мы» определяет будущую структуру ценностей человека. Именно оно, как правило, определяет выбор профессии, отношение к труду, к браку, к детям, жизненные цели, важность тех или иных человеческих качеств.

Идентификация ребенка со значимыми для него другими. Идентификация – это уподобление в форме переживаний и действий одного лица (субъекта) другому лицу (модели). Объектами идентификации могут быть родители, близкие, «значимые другие» – сверстники, реальные лица или лица идеальные, например, герои кинофильмов или литературных произведений, даже животные. При этом субъект стремится обладать чертами модели, усваивает и использует установки и поведение, демонстрируемые моделью, реально начинает вести себя как «модель», делая все это содержанием своей Я-концепции. Идентификация делает ребенка способным перенимать точку зрения родителей и других людей, делает его податливым к их внушающим воздействиям,

способным внутренне подчиниться их контролю и переносить его вовнутрь, способным оценивать себя по меркам взрослых, применять их стандарты к своей деятельности, развивать самоидентичность и чувство «Мы».

1.5. АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА

Систематика, которую мы приводим в дальнейшем изложении, в основном исходит из классификации П.Б. Ганнушкина (1998) и типов акцентуированных личностей у взрослых по Леонгарду (2000). Карл Леонгард – выдающийся немецкий психиатр, известный своим подходом к диагностике и дифференциации шизофрении. Тем не менее, в истории психиатрии и психологии Леонгард известен благодаря концепции акцентуированных личностей (Леонгард, 2000).

К. Леонгард, выделил 6 типов темперамента: гипертимный (склонный к повышенному фону настроения), дистимный (сосредоточенный на мрачных сторонах жизни), циклотимный (склонный к колебаниям настроения), экзальтированный (с бурными реакциями на внешние стимулы), тревожный (робкий, покорный, приниженный) и эмотивный (чувствительный, тонковосприимчивый) и 4 типа акцентуированных личностей:

Демонстративная личность – авантюризм, бахвальство, тщеславие, жалость к себе, необдуманность поступков, стремление к игре определенной социальной роли.

Педантичная личность – ригидность нервных процессов, добросовестность, обязательность.

Застревающая личность – патологическая стойкость аффекта, злопамятность, честолюбие, подозрительность, склонность к ревности, настойчивость.

Возбудимая личность – недостаточность самоконтроля, импульсивность реакций, склонность к алкоголизации.

По определению А. Личко (1982, 2000), акцентуации характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Гипертимный тип – Ему соответствуют люди, характеризующимися постоянно приподнятым, хорошим настроением, т.е. одним из двух крайних состояний циркулярного психоза. Жизнерадостные, общительные, приветливые, остроумные, они могут производить на окружающих самое благоприятное впечатление. Однако при резко выраженных формах симптоматика этой группы включает и характерные отрицательные черты. Стремление к лидерству (чаще – неформальному) делает гипертимных заводилами шумных компаний, инициаторами масштабных начинаний, которые редко доводятся до конца. В жизни гипертимных возможны блестящие взлеты, хотя в деловых вопросах эти люди крайне ненадежны, и резкие падения, которые, впрочем, легко переносятся; гипертомики остаются находчивыми и изобретательными в любых затруднительных положениях. Их деятельная направленность может иметь и асоциальные проявления (аферы, мошенничество и пр.).

Гипертимно-неустойчивый вариант – Людям этого типа свойственна жажда развлечений, веселья, рискованных похождений. Она выступает на первый план и толкает на пренебрежение занятиями и работой, на алкоголизацию и употребление наркотиков, на сексуальные эксцессы и делинквентность.

Решающую роль в том, что на гипертимной акцентуации произрастает гипертимно-неустойчивая психопатия, обычно играет семья. Причиной этому может стать как чрезмерная опека – гиперпротекция, мелочный контроль и жестокий диктат, сочетающийся

с неблагополучием внутрисемейных отношений, так и гипоопека, безнадзорность.

Циклоидный тип – Характеризуется многократной сменой периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоскливости, пониженной работоспособности. Эти частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречиаым. Эти колебания обыкновенно берут начало в возрасте полового созревания, который и в нормальных условиях часто вызывает более или менее значительное нарушение душевного равновесия. Далее начинается периодическая смена одних состояний другими, иногда связанная как будто с определенными временами года, чаще всего с весной или осенью. При этом состояние возбуждения обыкновенно субъективно воспринимается как период полного здоровья и расцвета сил, тогда как приступы депрессии, даже если они слабо выражены, переживаются тяжело и болезненно: сопровождающие их соматические расстройства, а также понижение работоспособности, чувство связанности и безотчетно тоскливое настроение нередко заставляют искать облегчения у врачей.

Лабильный тип – Лабильный тип (эмотивно-лабильный, реактивно-лабильный). Отличается изменчивостью настроения, его резкими перепадами по самым ничтожным поводам. Похвала и порицание, любые внешние события вызывают немедленные эмоциональные реакции, от чрезмерной радости до беспочвенного уныния. У них бывают «хорошие» и «плохие» дни, что нередко зависит от капризов погоды. Лабильных часто считают людьми легкомысленными, но это не так: они способны на глубокие постоянные чувства к родным, близким друзьям, любимому человеку.

Астено-невротический тип – Характеризуется чрезмерной возбудимостью, а также мнительностью в отношении своего здоровья. Частые болезненные ощущения соматических нарушений (сердца, органов пищеварения и др.) и повышенное внимание к ним отражают склонность к ипохондрии. Постоянные посетители врачебных кабинетов (подчас различных и сразу нескольких), неврастеники внушаемы и дают сильные психогенные реакции на любой возможный диагноз. Социальная дезадаптация неврастеников проявляется в смущении и робости, которые они могут пытаться скрыть под маской внешней развязности.

Сенситивный тип – Для людей этого типа характерно постоянно пониженное настроение, во всем видят только мрачные стороны, жизнь кажется тягостной, бессмысленной, они пессимистичны, чрезвычайно ранимы, быстро устают физически, могут быть очень отзвычивыми, добрыми, если попадают в атмосферу сочувствия со стороны близких, но, оставшись наедине, снова впадают в уныние.

Слабым звеном сенситивных личностей является отношение к ним окружающих. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблаговидных поступках, когда на их репутацию падает малейшая тень или когда они подвергаются несправедливым обвинениям.

Психастенический тип – Отличается чрезмерной нерешительностью, доходящей о полной неспособности принимать какие-либо решения. При этом длительное ожидание опасных событий в будущем (здоровье и участь близких, собственные неудачи и т.п.) травмируют их сильнее, чем события уже происшедшие. Постоянная тревога при необходимости выбора (даже в мелочах) компенсируется либо уходом в воображение, излишней мечтательностью и верой в приметы, либо – изобретением всякого рода ритуалов, выполнение которых «необходимо» для их осуществления. По тем же причинам психастеники часто склонны к самоанализу

и рассуждениям, обстоятельным, но бесплодным.

Шизоидный тип – Лучше всего шизоидов характеризуют следующие особенности: аутистическая оторванность от внешнего, реального мира, отсутствие внутреннего единства и последовательности, причудливая парадоксальность эмоциональной жизни и поведения. Они обыкновенно воспринимаются как люди странные и непонятные, от которых не знаешь, чего ждать.

Так как у шизоидов обыкновенно отсутствует непосредственное чутье действительности, то и в поступках их нередко можно обнаружить недостаток такта и полное неумение считаться с чужими интересами. В работе они редко следуют чужим указаниям, упрямо делая все так, как им нравится, руководствуясь иной раз чрезвычайно темными и малопонятными соображениями. Отличаясь вообще недоверчивостью и подозрительностью, шизоиды далеко не ко всем людям относятся одинаково: будучи вообще людьми крайностей, не знающими середины, склонными к преувеличениям, они и в своих симпатиях и антипатиях большей частью проявляют капризную избирательность и чрезмерную пристрастность.

Эпилептоидный тип – Характеризуется сочетанием трех основных признаков:

а) крайней раздражительностью, вплоть до ярости;
б) приступами аффективных расстройств (тоски, гнева, страха) и
в) моральным и дефектами (асоциальными установками). Впрочем, последняя особенность может быть скрытой и обнаруживаться, напротив, в преувеличенной гипер-социальности, в подчеркнуто строгом соблюдении моральных норм, доходящем до ханжества. Эпилептоиды обычно очень активны, напряженно деятельны, настойчивы и даже упрямы, в общении эгоистичны, нетерпеливы и крайне нетерпимы к мнению других, резко реагируя на любые возражения. Характерные для них страстность и любовь к сильным ощущениям нередко выражаются в отсутствии чувства меры (азартных играх, коллекционировании, обогащении и т.д.). Их мышление инертно, вязко, нечувствительно к новому опыту.

Истероидный тип – Прежде всего он отличается желанием обращать на себя постоянное внимание, для чего часто представляет себя и других намеренно неверно. Требующие признания, люди этого типа любой ценой хотят казаться значительнее (как лучше, так и хуже), чем на самом деле. Это стремление выражается в эксцентричных поступках, оригинальных идеях, в рассказах о своих особых редко встречаемых (но объективно мнимых) заболеваниях, а также в демонстративных обмороках, припадках, попытках к суициду (как правило, «неудачных»). Их привязанности, интересы, чувства поверхностны и во многом зависят от окружающих, так как рассчитаны на внешний эффект.

Неустойчивый тип – Характеризуется полной реактивностью в поведении, которое целиком определяется внешней социальной средой. Не имея глубоких интересов и привязанностей, они скучают в одиночестве, но хорошо чувствуют себя в компаниях, умеют поддержать беседу. Неустойчивые легко внушаемы, в манере поведения часто берут пример с наиболее ярких своих приятелей. В работе они несамостоятельны, хотя и способны увлечься ею (но ненадолго), беспорядочны, неаккуратны и, наконец, ленивы. Неустойчивые особо склонны к приему наркотических и подобных им средств, под действием которых становятся, как правило, эгоистичными и жестокими, а, по его окончании, горько раскаиваются, сетуя на случайные внешние обстоятельства.

Конформный тип – Главный отличительный признак этой группы людей –

чрезмерная конформность, почти полное отсутствие собственной инициативы. Представители этой группы обычно ориентируются на свое непосредственное социальное окружение, однако не ищут в нем наиболее ярких примеров для подражания (как неустойчивые психопаты), но стремятся думать, действовать, «быть – как все». Неумение противостоять любому внешнему влиянию, внушаемость и консерватизм делают их ревностными слугами общепринятых мнений, дежурной моды и др., способными выражать банальные истины в напыщенной (нередко – усложненной) форме и с самым торжественным видом. Умелое и точное следование шаблону (например, модному фасону одежды или авторитетному, но, как правило, частному, лишенному контекста, предписанию) сопровождается ощущением собственной значительности, доходящим до горделивого самодовольства.

Сверхпунктуальный характер (ананкаст) – прямо противоположен демонстративному и отличается недостаточной способностью к вытеснению. Ананкасты не в состоянии принять решение даже тогда, когда для этого существуют все предпосылки. Они стремятся, прежде чем начать действовать, взвесить все до последней мелочи, и не могут исключить из сознания ни одну мельчайшую возможность, способную привести к более удачным решениям. Они не способны к вытеснениям и потому испытывают затруднения перед попытками.

Застревающий характер – характеризуется развитой и конкретно направленной волей. У людей с застревающим характером наблюдается соблазн властвовать, они ему часто поддаются, хотя подавление других не всегда является умышленным. Они могут быть навязчивыми в общении и инертными в выполнении различных дел. Мелочной скрупулезностью в делах они могут терроризировать окружающих.

Люди с таким характером злопамятны, но это определяется не их принципами, а тем, что неприятные образы и эмоции легко вспоминаются, и все переживается так, как будто было вчера. Неприятности не забываются, а наслаиваются одна на другую, накапливаются.

Логико-понятийное мышление этого типа личности развивается за счет заимствования от окружающих новых мыслей. Причем из того, что слышно вокруг, воспринимается лишь то, что имеет отношение непосредственно к предмету внимания.

Если он поставил себе цель, то эмоционально привяжется к ней, «застрянет» на ней и будет устойчивым в эмоциональном стремлении к ее достижению. Его цели – внешние, конкретные: власть, авторитет, успех.

Вопросы для самопроверки

Что изучает общая психология?

Каковы задачи общей психологии?

Что включает в себя структура деятельности человека?

Какие основные характеристики имеет самосознание личности?

Какова структура личности человека?

Назовите особенности развития личности.

Что называют эмоциями?

В каких формах проявляются эмоции?

Какими свойствами обладает сенсорная психика?

Какую типологию предложил Э. Кречмер?

Какой тип темперамента, характеризуется легкой ранимостью и склонностью к глубоким переживаниям?

Что входит в типологию телосложения, предложенную Э.Кречмером ?

Что является физиологической основой темперамента?

Назовите факторы формирования характера.

По теории А.Н.Леонтьева, в структуру сознания входят…

Что включает в себя понятие «Я» концепция»?

Что означает термин «акцентуация»?

Гиппертимный это …..

Как называется обобщенное представление человека о самом себе?

Процесс уподобления себя другому, отождествления себя с другими называется…

Литература

Айзенк Г., Вильсон Г. Как измерить личность / Пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2000.

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001.

Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. Москва-Воронеж. 1996.

Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.

Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем. М., 1978.

Асмолов А.Г. Психология личности. – М: Педагогика, 1992.

Батаршев А.В. Типология характера и личности: Практическое руководство по психологической диагностике. – М: Институт психотерапии, 2005.

Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.

Васильев И.А., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. М., 1980.

Василюк Ф.А. Психология переживания. М., 1984.

Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976.

Выготский Л.С., Лурия А.Р. Этюды по истории поведения. М.: Педагогика-Пресс, 1993.

Выготский Л.С. История развития высших психических функций. Собр. соч. в 6 томах. Т. 3.- М.: Педагогика, 1983.

Ганнушкин П.Б. Избранные труды по психиатрии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.

Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. М., 1964.

Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М.: МГУ, 1988.

Годфруа Ж. Что такое психология. Т. 1, М., 1997.

Громова Е.А. Эмоциональная память и ее механизмы. С. 1990.

Диянова З.В., Щеголева Т.М. Самосознание личности. Иркутск, 1993.

Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб: Питер, 2002.

Изард К. Эмоции человека. М., 1980.

Кон И.С. В поисках себя. М., 1984.

Кречмер Э. Строение тела и характер. М.: НО Научный фонд «Первая Исследовательская Лаборатория имени академика В.А. Мельникова», 2000.

Левин К., и др. Уровень притязаний // Психология личности. Тексты. – 1982, с. 86-96.

Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Наука, 1991.

Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: АСТ, 1990.

Личко А.Е. Подростковая психиатрия: Руководство для врачей. Л.: Медицина, 1985.

Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков // Психология индивидуальных различий. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: МГУ, 1982.

Личко А.Е. Типы конституциональных психопатий и акцентуации характера в подростковом возрасте. // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М.: ЧеРо, 2000.

Личко А.Е. Типы акцентуаций и психопатий у подростков. – М: Академия, 1999.

Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические основы психологии. – М., 1984.

Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004.

Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004.

Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты,- М., 1982, с. 91- 107.

Мерлин В.С. Индивидуальный стиль общения. М.: Наука, 1990.

Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986.

Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. Пермь, 1973.

Михайлов Ф.Г. Сознание и самосознание. М., 1991.

Мясищев В.Н. Психология отношений. Избранные психологические труды. М.-Воронеж, 1998.

Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека. М.: Просвещение, 1991.

Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976.

Немов Р.С. Психология: В 3 к. – М: Просвещение: Владос, 1995. – к. 1: Общие основы психологии.

Обозов Н.Н. Типы личности, темперамент и характер. – СПб.: Питер, 1998.

Павлов И.П. Полн. собр. соч., т. III, кн. 2. М.-Л.: АН СССР, 1951.

Парыгин Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. СПб.:ИГУП, 1999.

Петровский А.В. Вопросы теории и истории психологии. – М.: Академия, 1991.

Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. М.: Высшая школа, 1977.

Платонов К.К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986.

Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ характера. Самара: Бахрах, 1998.

Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000.

Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. М.: 1989.

Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М.: Наука, 1979.

Русалов В.М. Опросник структуры темперамента. Методическое пособие. М.: Рос. Акад. наук, Ин-т психологии, 1990.

Селье Г. Стресс без дистресса. – М: Прогресс, 1979.

Сержантов В.Ф. Психологическая структура личности и проблема ее психофизиологической интерпретации // Теория личности. Л., 1982.

Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность. М.: Наука, 1984.

Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983.

Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.

Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М.: Прогресс, 1982.

Теплов Б.М. Избранные труды: В 2-х т. М.: Педагогика, 1986.

Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М.: Просвещение, 1961.

Узнадзе Д.Н. Общая психология. СПб.: Питер, 2000.

Фрейд З. Я и Оно: Сочинения. – М: Эксмо; Харьков: Фолио, 2005.

Фрейд З. О клиническом психоанализе. Избранные сочинения. М.: Медицина, 1991.

Фрейд З. Три очерка по теории сексуальности // Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989.

Фромм Э. Душа человека. – М.: Наука, 1994. – 297 с.

Фромм Э. Иметь или быть? / Пер. с англ. / Под ред. В. И. Добренькова: М.: Прогресс, 1990.

Фромм Э. Человек для себя: Исследование психологических проблем этики / Пер. с англ. Л.А. Чернышевой. Минск: Коллегиум, 1992.

Шибутани Т. Социальная психология. М. – Ростов-на-Дону, Аст – Феникс, 1999.

Юнг К. Архетип или символ. – М.: Педагогика, 1993. – 355 с.

Юнг К. Проблемы души нашего времени. – М.: Педагогика, 1994. – 390 с.

Юнг К.Г. Психологические типы. // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: ЧеРо, 2000.

ГЛАВА 2. ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

2.1. ТЕОРИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

Идея развития пришла в психологию из других областей науки. Дорога к ее научному изучению была проложена известной работой Чарльза Дарвина «Происхождение видов путем естественного отбора», вышедшей в свет в 1859 г. Влияние этой теории, по словам И.М. Сеченова, состояло в том, что она заставила естествоиспытателей «признать в принципе эволюцию психических деятельностей» (Реан, 2003).

Развитие, прежде всего, характеризуется качественными изменениями, появлением новообразований, новых механизмов, новых процессов, новых структур.

Вопрос о возможности выделения периодов жизни, в которых развитие личности подчиняется особым закономерностям, имеет многовековую историю. Так, еще древние греки делили жизнь человека на 10 периодов по 7 лет – хептомаденов, а римляне делили жизнь на 5 фаз по 13–15 лет (Ливехуд, 1994).

Однако, несмотря на столь длительную историю проблемы, до настоящего времени открытым остается вопрос о том, делится ли развитие личности на периоды или оно происходит непрерывно и можно говорить лишь о последовательной смене форм поведения. Идут дискуссии по поводу оснований для выделения периодов и их границ. Особенно это касается периодизации развития взрослых.

Наука о психическом развитии личности зародилась как ветвь сравнительной психологии в конце XIX века. Нет практически ни одного выдающегося психолога, который бы одновременно так или иначе не занимался бы проблемами развития психики.

Наиболее крупные достижения в этой области связаны с именами таких известных ученых первой трети XX в., как А. Адлер, А. Бине, Дж. Болдуин, Карл и Шарлотта Бюлер, А. Гезелл, Э. Клапаред, Ж. Пиаже, Фрейд, С. Холл, В. Штерн, Б. Аркин, М.Я. Басов, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.Б. Залкинд, А.П. Нечаев, Г.А. Фортунатов и др. В последующие годы свой вклад в понимание различных аспектов психического развития человека внесли как отечественные ученые: Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, А.Р. Лурия, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, так и видные представители зарубежной психологии: А. Бандура, Д. Боулби, У. Бронфенбреннер, А. Валлон, Х. Вернер, Л. Кольберг, Б. Скиннер, Э. Эриксон и др.

Под возрастной периодизацией в психологии принято понимать модель развития личности, отражающую сущность происходящих возрастных изменений и предполагающую выделение отдельных этапов развития, каждый из которых характеризуется как своеобразием структуры и функционирования различных психических процессов, так и особыми личностными новообразованиями.

Содержание любой из периодизаций возрастного развития обусловлено тем критерием, который лежит в основе ее построения, то есть признаком, на основании которого производится оценка, определение или классификация отдельных периодов развития.

Проблема возрастной периодизации психического развития является одной из самых дискуссионных в психологии, что связано с отсутствием у разных исследователей единого понимания природы возрастного развития, его движущих сил и механизмов. Каждая из теорий личности порождает и определенную схему периодизации психического развития. При этом существует не только большое количество теорий и схем периодизаций, но и большое количество классификаций этих теорий.

Первая из классификаций схем периодизации индивидуального развития личности и ее самосознания выделяет три подхода в зависимости от того, о какой науке идет речь.

В биологии и психофизиологии речь идет о критических, или сенситивных, периодах, когда организм отличается повышенной сенситивностью (чувствительностью) к каким – то вполне определенным внешним и (или) внутренним факторам, воздействие которых именно в данной (и никакой другой) точке развития имеет особенно важные необратимые последствия.

В социологии и других общественных науках говорят о социальных переходах, поворотных пунктах развития, радикально изменяющих положение, статус или структуру деятельности индивида (например, поступление в школу, гражданское совершеннолетие, вступление в брак), чему нередко сопутствуют особые социальные ритуалы, обряды перехода. Социальная антропология говорит о том, что переход к следующему возрастному периоду должен сопровождаться изменением социального статуса человека, выполняемыми социальными ролями и жизненной активностью. Следовательно, основанием для выделения периодов развития можно считать положение человека в системе общественных отношений.

В психологии развития существует специальное понятие возрастных нормативных жизненных кризисов, которое подчеркивает, что критические периоды и социальные переходы обычно сопровождаются какой-то психологической перестройкой. Какой бы болезненной ни казалась эта перестройка, для данной фазы развития она закономерна, статистически нормальна. Зная соответствующие биологические и социальные законы, можно достаточно точно предсказать, в каком возрасте индивид данного общества столкнется с теми или иными проблемами, как эти проблемы связаны друг с другом, от чего зависит глубина и длительность кризиса и каковы типичные варианты его разрешения.

Вторая классификация схем периодизаций, рассматривающих период детства, также разделяется на три группы (Выготский, 1984).

К первой группе относятся попытки периодизации возрастного развития на основе не расчленения самого этого развития, а соотнесения его со ступенчатообразным изменением других процессов, так или иначе связанных с детским развитием (А. Гетчинсон, В. Штерн, Р. Заззо и др.).

Ко второй группе относятся периодизации, направленные на выделение какого-нибудь одного признака детского развития как условного критерия для разделения его на отдельные периоды (П.П. Блонский, Г. Салливен З. Фрейд, и др.).

Третью группу представляют периодизации, которые принимают за основу существенные особенности личности в разные этапы ее психического развития (Л.С. Выготский, А. Гезелл, Д.Б. Эльконин, А.В. Петровский). Стремление авторов этих периодизаций перейти от симптоматического и описательного принципов к выделению

существенных особенностей возрастного развития привело их к осмыслению его цикличности. Такова, например, попытка А. Гезелла построить периодизацию детского развития исходя из изменения его внутреннего ритма и темпа (цит. по Выготский, 1984; Эльконин, Драгунова 1970).

Третья классификация схем периодизации индивидуального развития основывается на взглядах их авторов на онтогенез. В психологии, главным образом детской и возрастной, под онтогенезом понимают отрезок жизни индивида от рождения до наступления зрелости.

Представители первого направления рассматривают развитие в его целостности и неделимости, не выделяя в нем явно выраженных отдельных периодов или этапов (Г. Оллпорт, Дж. Кеттелл, К. Роджерс, Г. Айзенк и др.). В теориях этой группы, как правило, во главу угла ставится представление о некоторой целостности, например понятие личности. Далее предметом исследования становятся характеристики этой целостности, ее внутренняя структура, условия происхождения. Даже признавая динамику изменений данной целостности, изучая условия ее происхождения, исследователи не связывают жестко эти изменения с каким-то определенным возрастом. Возрастное развитие в этом случае признается фоном изучаемых изменений.

Вторую группу образуют те психологические теории, в которых онтогенез представляет собой чередование, смену определенных периодов развития (З. Фрейд, Ж. Пиаже, А. Валлон, Э. Эриксон, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.). Для обоснованного деления онтогенеза на определенные периоды каждый исследователь вводит собственные основания этого деления и представляет собственную теорию психического развития человека в онтогенезе.

Теории первой и второй группы могут совпадать в признании существования периодов развития, но коренным образом расходятся в ответе на вопрос о содержании переходов от одного периода к другому.

И, наконец, А.Г. Асмолов, анализируя теоретически возможные подходы, объясняющие развитие человека, выделяет три основных, в которые укладывается множество отдельных теорий и концепций (Асмолов, 1998):

Биогенетический подход, в центре внимания которого «находятся проблемы развития человека как индивида, обладающего определенными антропогенетическими свойствами (задатки, темперамент, биологический возраст, пол, тип телосложения, нейродинамические свойства мозга, органические побуждения и др.), который проходит различные стадии созревания по мере реализации филогенетической программы в онтогенезе».

Социогенетический подход, представители которого делают акцент на изучении процессов «социализации человека, освоения им социальных норм и ролей, приобретены, социальных установок и ценностных ориентации...». К этому направлению, по-видимому, можно отнести и теории научения (Б. Скиннер, А. Бандура), согласно которым приобретение человеком разнообразных форм поведения происходит путем научения.

Персоногенетическй подход, во главу угла ставящий «проблемы активности, самосознания и творчества личности, формирования человеческого «Я», борьбы мотивов, воспитания индивидуального характера и способностей, самореализации личностного выбора, непрестанного поиска смысла жизни в ходе жизненного пути индивидуальности».

К названным А.Г. Асмоловым подходам можно добавить теории когнитивного направления. Они занимают промежуточное направление между биогенетическими и социогенетическими подходами, поскольку ведущими детерминантами развития счи-

тают и генотипическую программу, и условия, в которых эта программа реализуется. Поэтому уровень развития (уровень достижений) обусловливается не только разверткой генотипа, но и социальными условиями, благодаря которым происходит когнитивное развитие ребенка (Реан, 2003).

Таким образом, большинство психологов соглашаются с тем, что развитие состоит из последовательности медленных плавных и быстрых скачкообразных изменений, и выделение стадий развития не только необходимо, но и возможно. Однако чаще всего исследователи ограничиваются периодизацией детства. В первую очередь это объясняется большей сложностью периодизации взрослости, когда развитие приобретает новый характер: не связывается напрямую с физическим созреванием и приобретением новых когнитивных навыков и в большей степени определяется внутренней субъектной позицией человека, т.е. принимает качественно новую форму саморазвития.

При описании развития взрослых необходимо также учитывать внутриличностную и межличностную гетерохронность, т.е. несовпадение у одного человека темпов развития различных процессов (биологических, социальных, познавательных), и несовпадение этих темпов у разных людей.

Кроме того, нужно помнить, что развитие взрослых, во время которого осуществляются важнейшие личностные выборы (профессиональные, отношение к любви, браку, семье, друзьям, ценностям, своему образу жизни) является суммой не только эволюционных, но и инволюционных процессов. Физиологические предпосылки личностной инволюции появляются уже в молодом возрасте, а в 40 лет наблюдаются значительные физиологические изменения. Так, первые инволюционные психозы возможны в 40-летнем возрасте. Таким образом, говоря о развитии во взрослости, в отличие от детства нужно иметь в виду появление не только позитивных, но и негативных качественных изменений.

Сегодня широкое распространение получила гендерная психология, поэтому не вызывает сомнения, что необходимо поразному подходить к периодизации жизни мужчин и женщин. Хотя установлено, что женщины и мужчины решают схожие задачи развития и сталкиваются с одними и теми же кризисами, их особенности существенно различаются. Более того, есть мнение, что для женщин лучшим индикатором переходов от стадии к стадии, чем возраст, являются фазы семейного цикла.

Помимо отмеченных факторов, осложняющих периодизацию взрослости, необходимо добавить еще один, может быть, наиболее существенный. Для описания развития взрослого человека недостаточно выделения только биологической и психической линий. Необходимо рассматривать и духовный аспект жизни, поскольку он не только существенно влияет на динамику развития, но и определяет качественные изменения. Так, Б. Ливехуд (Ливехуд, 1994), рассматривая развитие человека в трех аспектах – биологическом, психическом и духовном – отмечает, что с момента рождения человека и примерно до 40 лет психические и духовные функции развиваются параллельно биологическим. Однако примерно с 40-летнего возраста начинается существенная физическая инволюция. Далее возможны два варианта движения психики: либо психическая инволюция проходит параллельно физической, либо продолжается психическая и духовная эволюция. Для второго варианта необходимо наличие достаточно высокого уровня духовного развития. Получается, что 40-летний рубеж, по мнению Б. Ливехуда, является своеобразной «точкой расходящихся путей». Таким образом, без рассмотрения духовного аспекта развития человека невозможно определить качество второй половины его жизни.

В этой главе мы коротко рассмотрим некоторые основные теории индивидуального развития человека.

При этом, во-первых, мы будем рассматривать только те из них, которые в явном виде содержат периодизацию индивидуального развития. Такой выбор определяется тем, что возможность исходно допустить существование критического перехода от одного периода к другому появляется только в том случае, если взросление (или развитие на протяжении всей жизни) полагается состоящим из отдельных фаз, этапов или периодов – отдельных отрезков жизненного пути. Если же некоторая психологическая концепция, даже оперирующая термином «развитие», не включает в себя представление об отдельных отрезках жизненного цикла, не возникает идея кризиса, перехода, смены. При таком подходе бессмысленно вообще ставить вопрос о кризисе, критическом возрасте.

Во-вторых, мы рассмотрим теории развития, не используя никаких классификационных схем, поскольку многие из существующих теорий, строго говоря, невозможно отнести «в чистом виде» ни к одному из указанных подходов.

Теория рекапитуляции С. Холла

Главным законом психологии развития С. Холл (Холл, Линдсей 1997) считал биогенетический «закон рекапитуляции», согласно которому индивидуальное развитие, онтогенез, повторяет главные стадии филогенеза. Младенчество воспроизводит животную фазу развития. Детство соответствует эпохе, когда главными занятиями древнего человека были охота и рыболовства. Период от 8 до 12 лет, который называют иногда предподростковым, соответствует концу дикости и началу цивилизации. Юность, охватывающая период с начала полового созревания (12–13 лет) до наступления взрослости (22–25 лет), эквивалентна эпохе романтизма. Поверхностные аналогии, на которых основан «закон рекапитуляции», мешают понять конкретные закономерности психического развития.

Психоаналитическая теория З. Фрейда

Анализ свободных ассоциаций пациентов привел Фрейда к выводу, что болезни взрослой личности сводятся к переживаниям детства. Детские переживания, по Фрейду, имеют сексуальную природу. Это чувство любви и ненависти к отцу или матери, ревность к брату или сестре и т.п. Фрейд считал, что этот опыт оказывает неосознанное влияние на последующее поведение взрослого, а также играет определяющую роль в развитии личности (Фрейд, 1991).

Личность, по Фрейду, – это взаимодействие взаимно побуждающих и сдерживающих сил. Либидозная энергия, которая связана с инстинктом жизни, является также основой развития личности, характера человека. Фрейд говорил о том, что в процессе жизни человек проходит несколько этапов, отличающихся друг от друга способом фиксации либидо, способом удовлетворения инстинкта жизни. При этом Фрейд уделяет большое внимание тому, каким именно способом происходит фиксация и нуждается ли человек при этом в посторонних объектах. Исходя из этого, он выделяет несколько стадий – стадий психического генеза в течение жизни ребенка.

Оральная стадия (от рождения до одного года) характеризуется тем, что основной источник удовольствия, а, следовательно, и потенциальной фрустрации, сосредоточивается на зоне активности, связанной с кормлением. Оральная стадия характеризуется двумя последовательными либидозными действиями (сосание и укус). Ведущая эрогенная область на этой стадии – рот, орудие питания, сосания и первичного обследования предметов. На оральной стадии фиксации либидо у человека, по мнению Фрейда, формируются некоторые черты личности: ненасытность, жадность, требовательность,

неудовлетворенность всем предлагаемым. Уже на оральной стадии, согласно его представлениям, люди делятся на оптимистов и пессимистов.

Анальная стадия (1–3 года). На этой стадии либидо концентрируется вокруг ануса, который становится объектом внимания ребенка, приучаемого к опрятности. Теперь детская сексуальность находит предмет своего удовлетворения в овладении функциями дефекации, выделения. Здесь ребенок встречается со многими запретами, поэтому внешний мир выступает перед ним как барьер, который он должен преодолеть, и развитие приобретает конфликтный характер. По отношению к поведению ребенка на этой стадии можно сказать, что полностью образована инстанция «Я», и теперь она способна контролировать импульсы «Оно». Социальное принуждение, наказания родителей, страх потерять их любовь заставляют ребенка мысленно представлять себе некоторые запреты, интериоризировать их. Таким образом, начинает формироваться «Сверх-Я» ребенка как часть его «Я», где в основном заложены авторитеты, влияние родителей и взрослых людей, которые играют очень важную роль в жизни ребенка. Особенности характера, формирующиеся на анальной стадии, по мнению психоаналитиков, – аккуратность, опрятность, пунктуальность; упрямство, скрытность, агрессивность; накопительство, экономность, склонность к коллекционированию.

Фаллическая стадия (3–5 лет) характеризует высшую ступень детской сексуальности. Ведущей эрогенной зоной становятся генитальные органы. До сих пор детская сексуальность была аутоэротичной, теперь она становится предметной, то есть дети начинают испытывать сексуальную привязанность к взрослым людям. Первые люди, которые привлекают внимание ребенка, – это родители. Либидозную привязанность к родителям противоположного пола Фрейд называл Эдиповым комплексом для мальчиков и комплексом Электры для девочек, определив их как мотивационно-аффективные отношения ребенка к родителю противоположного пола.

Латентная стадия (5–12 лет) характеризуется снижением полового интереса. Психическая инстанция «Я» полностью контролирует потребности «Оно»; будучи оторванной от сексуальной цели, энергия либидо переносится на освоение общечеловеческого опыта, закрепленного в науке и культуре, а также на установление дружеских отношений со сверстниками и взрослыми за пределами семейного окружения.

Генитальная стадия (12–18 лет) характеризуется возвращением детских сексуальных стремлений, теперь все бывшие эрогенные зоны объединяются, и подросток, с точки зрения Фрейда, стремится к одной цели – нормальному сексуальному общению. Однако осуществление его может быть затруднено, и тогда в течение генитальной стадии можно наблюдать феномены фиксации или регрессии к той или другой из предыдущих стадий развития со всеми их особенностями. На этой стадии инстанция «Я» должна бороться против агрессивных импульсов «Оно», которые вновь дают о себе знать. Так, например, на этом этапе может вновь возникнуть Эдипов комплекс, который толкает юношу к гомосексуальности, предпочтительному выбору для общения лиц своего пола. Чтобы бороться против агрессивных импульсов «Оно», инстанция «Я» использует два новых механизма защиты: аскетизм и интеллектуализацию. Аскетизм с помощью внутренних запретов тормозит гомосексуальные тенденции, а интеллектуализация сводит их к простому представлению в воображении и таким путем позволяет подростку освободиться от этих навязчивых желаний.

Эпигенетическая концепция Э. Эриксона

Эрик Эриксон, ученик Фрейда, на базе теории Фрейда о фазах психосексуального

развития создал новую теорию – психосоциального развития. Она включает восемь стадий развития «Я», на каждой из которых прорабатываются и уточняются ориентиры по отношению к себе и к внешней среде (Эриксон, 1996). Эриксон отмечал, что изучение личностной индивидуальности становится такой же стратегической задачей второй половины XX века, какой было изучение сексуальности во времена Фрейда, в конце XIX века. В первую очередь теория Эриксона отличается от теории Фрейда следующим:

8 стадий по Эриксону не ограничиваются только детством, а включают развитие и трансформацию личности в течение всей жизни от рождения и до глубокой старости. Для взрослого и зрелого возраста характерны свои кризисы, в ходе которых решаются соответствующие им задачи.

В отличие от пансексуальной теории Фрейда, развитие человека, по Эриксону, складывается из трех автономных, хотя и взаимосвязанных процессов: соматического развития, изучаемого биологией; развития сознательного «Я», изучаемого психологией, и социального развития, изучаемого общественными науками.

Основной закон развития, по Эриксону, это «эпигенетический принцип», согласно которому на каждом новом этапе развития возникают новые явления и свойства, которых не было на предшествующих стадиях процесса.

Этапы развития психики по Эриксону:

1. Орально-сенсорная. Соответствует оральной стадии классического психоанализа. Возраст: первый год жизни. Задача этапа: базисное доверие против базисного недоверия. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: энергия и надежда.

Степень доверия младенца к миру зависит от заботы, проявляемой к нему. Нормальное развитие происходит, когда его потребности быстро удовлетворяются, он не испытывает долгого недомогания, его баюкают и ласкают, с ним играют и разговаривают. Поведение матери уверенно и предсказуемо. В таком случае вырабатывается доверие к миру, в который он пришел. Если он не получает должного ухода – вырабатывается недоверие, боязливость и подозрительность.

2. Мышечно-анальная. Совпадает с анальной стадией фрейдизма. Возраст – второй-третий годы жизни. Задача этапа: автономия против стыда и сомнения. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: самоконтроль и сила воли.

На этом этапе на первый план выходит развитие самостоятельности на основе моторных и психических способностей. Ребенок осваивает различные движения. Если родители предоставляют ребенку делать самому то, что он может, у него вырабатывается ощущение, что он владеет своими мышцами, своими побуждениями, самим собой и, в значительной мере, средой. Появляется самостоятельность.

Исход этой стадии зависит от соотношения сотрудничества и своеволия, свободы самовыражения и ее подавления. Из чувства самоконтроля, как свободы распоряжаться собой без утраты самоуважения, берет начало прочное чувство доброжелательности, готовности к действию и гордости своими достижениями, чувство собственного достоинства. Из ощущения утраты свободы распоряжаться собой и ощущения чужого сверхконтроля происходит устойчивая склонность к сомнению и стыду.

3. Локомоторно-генитальная. Стадия инфантильной генитальности, соответствует фаллической стадии психоанализа. Возраст – дошкольный, 4–5 лет. Задача этапа: инициатива (предприимчивость) против чувства вины. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: направление и целеустремленность.

К началу этой стадии ребенок уже приобрел множество физических навыков, на-

чинает сам придумывать себе занятия, а не просто отвечать на действия и подражать им. Проявляет изобретательность в речи, способность фантазировать.

От того, как реагируют взрослые на затеи ребенка, во многом зависит перевес качеств в характере. Дети, которым предоставлена инициатива в выборе деятельности (бегать, бороться, возиться, кататься на велосипеде, санках, коньках), вырабатывают предприимчивость. Закрепляет ее готовность родителей отвечать на вопросы (интеллектуальная предприимчивость) и не мешать фантазировать и затевать игры.

На этой стадии происходит самое важное по последствиям разделение между потенциальным триумфом человека и потенциальным тотальным разрушением. Именно здесь ребенок навсегда становится разделившимся внутри себя: на детский набор, сохраняющий изобилие потенциалов роста, и родительский набор, поддерживающий и усиливающий самоконтроль, самоуправление и самонаказание. Развивается чувство моральной ответственности.

4. Латентная. Соответствует латентной фазе классического психоанализа. Возраст – 6–11 лет. Задача этапа: трудолюбие (умелость) против чувства неполноценности. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: систематичность и компетентность.

Любовь и ревность находятся на этой стадии в скрытом состоянии, о чем и говорит ее название – латентная. Это годы начальной школы. Ребенок проявляет способность к дедукции, организованным играм, регламентированным занятиям. Интерес к тому, как устроены вещи, как их приспособить, освоить. В эти годы он напоминает Робинзона Крузо и часто интересуется его жизнью.

Когда детей поощряют мастерить, строить шалаши и авиамодели, варить, готовить и рукодельничать, когда им разрешают довести начатое дело до конца, хвалят за результаты, тогда у ребенка вырабатывается умелость, способности к техническому творчеству.

Когда родители видят в трудовой деятельности ребенка одно «баловство» и «пачкотню», это способствуют выработке у него чувства неполноценности. Опасность этой стадии – чувство неадекватности и неполноценности.

5. Подростковый возраст и ранняя юность. Классический психоанализ отмечает на этой стадии проблему «любви и ревности» к собственным родителям. Успешное решение зависит от того, найдет ли человек предмет любви в собственном поколении. Это продолжение латентной стадии по Фрейду. Возраст – 12–18 лет. Задача этапа: идентичность против смешения ролей. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: посвящение и верность.

Главное затруднение на этой стадии – спутанность идентификации, неспособность опознать свое «Я». Подросток созревает физиологически и психически, у него развиваются новые взгляды на вещи, новый подход к жизни, интерес к мыслям других людей, к тому, что они сами о себе думают.

Влияние родителей на этой стадии – косвенное. Если подросток благодаря родителям уже выработал доверие, самостоятельность, предприимчивость и умелость, то его шансы на идентификацию, т.е. на осознание собственной индивидуальности, значительно увеличиваются.

6. Ранняя взрослость. Генитальная стадия по Фрейду. Возраст: период ухаживания и ранние годы семейной жизни, от конца юности до начала среднего возраста. Здесь и далее Эриксон уже не называет возрастные границы. Задача этапа: близость против изоляции. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: аффилиация и любовь.

К началу этой стадии человек уже опознал свое «Я» и включился в трудовую деятельность.

Ему важна близость – не только физическая, но и способность заботиться о другом человеке, делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя. Новоиспеченный взрослый готов проявлять нравственную силу и в интимных, и в товарищеских взаимоотношениях, оставаясь верным, даже если потребуются значительные жертвы и компромиссы. Проявления этой стадии – не обязательно сексуальное влечение, но и дружба. Например, между однополчанами, сражавшимися бок о бок в тяжелых условиях, образуются тесные связи – образец близости в широком смысле.

Опасность стадии – избегание контактов, которые обязывают к близости. Избегание опыта близости из-за страха утратить Эго приводит к чувству изоляции и последующему самопоглощению. Если ни в браке, ни в дружбе он не достигает близости, его ожидает одиночество, ему не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться. Опасность этой стадии состоит в том, что и интимные, и соперничающие, и враждебные отношения человек испытывает к одним и тем же людям. Остальные ему безразличны. И только научившись отличать схватку соперников от сексуального объятия, человек осваивает этическое чувство – отличительный признак взрослого человека. Только теперь проявляется истинная генитальность. Ее нельзя считать чисто сексуальной задачей. Это объединение способов подбора партнера, сотрудничества и соперничества.

7. Взрослость. Эту и последующую стадию классический психоанализ уже не рассматривает, он охватывает только период взросления. Возраст: зрелый. Задача этапа: генеративность против стагнации. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: производство и забота.

Ко времени наступления этой стадии человек уже прочно связал себя с определенным родом занятий, а его дети уже стали подростками.

Для этого этапа развития характерна общечеловечность – способность интересоваться судьбами людей за пределами семейного круга, задумываться над жизнью грядущих поколений, формами будущего общества и устройством будущего мира. Для этого не обязательно иметь собственных детей, важно активно заботиться о молодежи и о том, чтобы в будущем людям легче жилось и работалось.

Те, у кого чувство сопричастности человечеству не выработалось, сосредоточиваются на самих себе, и их главной заботой становится удовлетворение своих потребностей, собственный комфорт, самопоглощенность.

Генеративность, центральный момент этой стадии, – это заинтересованность в устройстве жизни и наставлении нового поколения, хотя существуют отдельные лица, которые из-за жизненных неудач или особой одаренности в других областях не направляют этот интерес на свое потомство. Генеративность включает в себя продуктивность и креативность, но эти понятия не могут его заменить. Генеративность – самая важная стадия как психосексуального, так и психосоциального развития.

8. Зрелость. Возраст: пенсионный. Задача этапа: целостность против отчаяния. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: самоотречение и мудрость. Основная работа в жизни закончилась, настало время размышлений и забав с внуками. Ощущение цельности, осмысленности жизни возникает у того, кто, оглядываясь на прожитое, ощущает удовлетворение. Тот, кому прожитая жизнь представляется цепью упущенных возможностей и досадных промахов, осознает, что начинать все сначала уже поздно и упущенного не вернуть. Такого человека охватывает отчаяние при мысли о том, как могла бы сложиться, но не сложилась его жизнь. Отсутствие или утрата накопленной целостности выражается в страхе смерти: она не воспринимается как естественное

и неизбежное завершение жизненного цикла. Отчаяние выражает сознание того, что осталось мало времени, чтобы попытаться начать новую жизнь и испытать иные пути к целостности.

Концепция развития интеллекта Ж. Пиаже

Согласно концепции Пиаже (Пиаже, 1969), развитие когнитивных процессов представляет собой результат постоянных попыток человека адаптироваться к изменениям окружающей среды. Внешние воздействия заставляют организм либо видоизменять существующие структуры активности, если они уже не удовлетворяют требованиям адаптации, либо, если это понадобится, вырабатывать новые структуры. Таким образом, приспособление осуществляется с помощью двух механизмов:

ассимиляции, при которой человек пытается приспособить новую ситуацию к существующим структурам и умениям;

аккомодации, при которой старые схемы, приемы реагирования модифицируются с целью их приспособления к новой ситуации.

Пиаже выделяет следующие главные стадии развития познавательных процессов, или периоды интеллектуального развития:

сенсомоторный интеллект (от рождения до двух лет),

дооператорный интеллект (2–7 лет),

конкретные операции (7–9 – 10–11 лет),

формальные операции (11–12 – 15 лет и далее).

В каждой из этих стадий выделяются подстадии, или фазы.

Сенсомоторная стадия включает 6 подстадий:

врожденные рефлексы (первый месяц жизни) – рефлексы сосания, мигания, хватания вызываются внешними стимулами;

моторные навыки (1–4 месяца) – в результате взаимодействия ребенка с окружающей средой формируются условные рефлексы (схватывание бутылочки с соской и т.п.);

циркулярные реакции (4–8 месяцев) – развитие координации между перцептивными системами и моторными движениями (хватание веревки, вызывающее сотрясение погремушки, и т.п.);

координация средств и цели (8–12 месяцев) – действия ребенка все более преднамеренны, направлены на достижение своей цели;

случайное открытие новых средств (12–18 месяцев) – потянув скатерть, можно достать лежащие на столе предметы, и т.п.);

изобретение новых средств (18–24 месяца) – поиск новых решений для достижения целей, решение задач в 2–3 этапа.

Сенсомоторная стадия характеризуется функционированием наглядно-действенного и становлением наглядно-образного мышления.

Стадия конкретных операций включает:

Предоперационный уровень (2–5 лет). Для него характерно развитие образно-символического мышления, позволяющего ребенку представлять себе объекты с помощью мысленных образов и обозначать их названиями или символами. Мышление ребенка существенно отличается от мышления взрослого и по форме, и по содержанию. Для структуры мышления ребенка свойственны главные особенности: эгоцентризм и синкретичность. Эгоцентризм проявляется в том, что ребенок воспринимает мир как свое продолжение, имеющее смысл только в плане удовлетворения его потребностей; он не способен взглянуть на мир с чужой точки зрения и уловить связь между предметами. Синкретичность – в том, что ребенок вычленяет из целого отдельные детали, но не может их связать между собой и с целым, не может установить связи между разными элементами ситуации, поэтому не может объяснить свои действия, привести доводы в пользу того, что утверждает, путает причины и следствия.

Первый уровень конкретных операций (5–6 – 7–8 лет). Ребенок приобретает способность к расположению объектов по размеру, к их классификации по существенным признакам (например, картинки, изображающие птиц – к одной группе, рыб – к другой).

Второй уровень конкретных операций (8–11 лет). Формируются представления о сохранении массы и объема, представление о времени и скорости, а также об измерении с помощью эталона.

Стадия формальных операций (11–12 – 15 лет). Мыслительные операции могут осуществляться без какой-либо конкретной опоры, формируется понятийное и абстрактное мышление, функционирующее с помощью понятий, гипотез и логических правил дедукции.

Работы Пиаже показали, что развитие интеллекта состоит в переходе от эгоцентризма через децентрацию к объективной позиции ребенка по отношению к внешнему миру и себе самому.

Таким образом, теория Пиаже рассматривает умственное развитие как непрерывную и неизменную последовательность стадий, каждая из которых подготовлена предыдущей и в свою очередь подготавливает последующую.

Другие теории развития личности

Многие авторы рассматривают этапы психической эволюции как прерывистую последовательность реорганизаций, включающих подавление или добавление каких-то функций в определенные моменты, и поэтому считают необходимым изучать конфликты, противоречия в ходе развития ребенка.

Последовательные стадии детства по Валлону

Валлон (Валлон, 2001) отмечает, что развитие когнитивных процессов тесно переплетено с эмоциональным и личностным развитием, причем эмоции в генезисе психической жизни появляются раньше всего остального, и ребенок способен к психической жизни только благодаря эмоциям, т.к. именно они объединяют ребенка с его социальным окружением. Хотя Валлон не признает единого ритма развития для всех детей, но все равно выделяет периоды, каждый из которых характеризуется своими признаками, особенностями взаимодействия ребенка с другими людьми:

Импульсивная стадия (до 6 месяцев) – стадия функционирования безусловных и появления условных рефлексов.

Эмоциональная стадия (6–10 месяцев) – накопление репертуара эмоций (страх, гнев, отвращение, радость и пр.), позволяющих ребенку устанавливать контакты с людьми, влиять на их поведение. Эмоции тесно связаны с движением: у младенца движения тела свидетельствуют о психической жизни, являются внешним выражением эмоций. Первые формы контакта ребенка со средой носят эмоциональный характер, ребенок полностью погружен в свои эмоции, и поэтому он сливается с ситуациями, которые их вызывают. Ребенок еще не способен воспринимать себя как индивидуальное существо.

Начало практического мышления (10–14 месяцев) – ребенок начинает узнавать звуки, слова, жесты, выражать свои желания жестами, словами.

Проективная стадия (14 месяцев – 3 года) – развитие независимости. Благодаря овладению ходьбой, речью ребенок способен исследовать и воздействовать на объекты, названия которых он узнает одновременно с их свойствами. Переход от действия к мысли становится возможным благодаря подражанию. Подражание действиям других людей, действия по социальной модели, которая усваивается, ассимилируется человеком, показывают связь социума и психики ребенка. Реакции ребенка постоянно должны быть дополнены, поняты, проинтерпретированы взрослым человеком.

Персоналистская стадия (3–6 лет) включает три периода:

период противопоставления (3–4 года) – ребенок начинает испытывать потребность утверждать и завоевывать свою самостоятельность, что приводит его ко многим конфликтам: ребенок противопоставляет себя другим, самоутверждает себя и при этом невольно оскорбляет окружающих людей, родителей, проявляет непослушание, негативизм. Этот кризис необходим в развитии ребенка. С этого момента, отмечает Валлон, ребенок начинает осознавать свою внутреннюю жизнь. Одновременно в когнитивном плане ребенок приобретает способность различать предметы по форме, цвету, размерам;

период нарциссизма (4–5 лет) – ребенок проявляет усиленный интерес к самому себе, стремится выставить себя в выгодном свете, верит в свои сверхспособности (например, что он сильнее тока), упорствует в достижении своих желаний, целей. В когнитивном плане восприятие становится более абстрактным, ребенок способен различать линии, графические обозначения;

период подражания (5–6 лет) – ребенок проявляет внимание к людям, к миру, испытывает привязанность к людям, поэтому воспитание ребенка в этот период «должно быть насыщено симпатией». Если в этом возрасте лишить ребенка привязанности к людям, то «он может стать жертвой страхов и тревожных переживаний или у него наступит психическая атрофия», след которой сохраняется в течение всей жизни. В этот период ребенок подражает и усваивает роли, придумывает себе героя. На протяжении всей персоналистской стадии мышление ребенка отмечено синкретизмом, он расшифровывает ситуации по какой-нибудь одной детали или по набору деталей, между которыми не способен установить причинно-следственные связи.

Учебная стадия (6–12 лет) – ребенок поворачивается к внешнему миру, осваивает знания о вещах, их свойствах, различных формах активности. Мышление становится более объективным, формируются умственные умения и операции.

Стадия полового созревания – внимание подростка сосредоточивается на своей особе и своих потребностях, он узнает себя как средоточение различных возможностей, утверждает свою независимость и оригинальность. Личность пытается найти свое значение и оправдание в различных общественных отношениях, которые она должна принять и в которых она кажется незначительной, она сравнивает значимость этих отношений и измеряет себя ими. Таким образом, «заканчивается подготовка к жизни, которую составляет детство». В когнитивном плане развивается способность к рассуждениям и к связыванию абстрактных понятий.

Умственные способности человека достигают расцвета в 18–20 лет и существенно не снижаются до 60-летнего возраста. Различия между умственным потенциалом в старости и молодости выявляются, если учитывать скорость мыслительной реакции и уровень памяти. С возрастом снижается скорость мышления, ухудшается кратковременная память, скорость заучивания и приема информации, затрудняется процесс организации материала во время запоминания. В норме эти возрастные изменения компенсируются улучшением долговременной памяти и накоплением жизненного опыта. Резкое ослабление умственной деятельности наблюдается у людей незадолго перед смертью. Нарушения познавательных процессов могут происходить и в результате соматических и психических заболеваний.

Теория уровней нравственности Кольберга

Кольберг (Малкина-Пых, 2004) разделяет этапы развития личности по признаку эволюции этических представлений. Каждый из трех уровней он делит на две градации:

Преднравственный уровень (до 10-и лет).

1-я стадия: ребенок оценивает поступок как плохой или хороший в соответствии

с правилами, усвоенными им от взрослых, склонен судить о поступках по важности их последствий, а не по намерениям человека («гетерономная мораль»). Поступок оценивается в зависимости от того вознаграждения или наказания, которое он может повлечь за собой.

2-я стадия: суждение о поступке выносится в соответствии с той пользой, которую из него можно извлечь, и ребенок начинает судить о поступках по обусловившим их намерениям, понимая, что намерения важнее результатов совершенного поступка («автономная мораль»).

Конвенциональный уровень (10–13 лет) – ориентация на принципы других людей и на законы.

3-я стадия: суждение основывается на том, получит ли поступок одобрение других людей.

4-я стадия: суждение выносится в соответствии с установленным порядком и официальными законами общества.

Постконвенциональный уровень (13 лет и старше) – человек судит о поведении, исходя из собственных критериев.

5-я стадия: оправдание поступка основывается на уважении прав человека или признании демократически принятого решения

6-я стадия: поступок квалифицируется как правильный, если он продиктован совестью – независимо от его законности или мнения других людей.

Кольберг отмечает, что многие люди так никогда и не переходят на четвертую стадию, а шестой стадии достигает меньше 10% людей в возрасте 16 лет и старше.

Теория интенциональности (намерений) Бюлер

По мнению Бюлер (Малкина-Пых, 2004), человек постоянно выбирает цели, в т. ч. такие, которые может сам и не осознавать, и способы их достижения. Зачастую лишь в самом конце жизни человек может осознать глубинную суть своих ожиданий и целей и оценить, насколько они исполнились. В свете концепции формирования и достижения целей Бюлер рассматривает 5 фаз жизненного цикла:

(до 15-и лет) характеризуется отсутствием четких целей: ребенок живет настоящим и имеет о будущем смутное представление.

(15–20 лет) – человек осознает свои потребности, способности, интересы, осуществляет выбор профессии, партнера, смысла своей жизни (выбор целей происходит на осознанном и неосознанном уровне).

(20 – 40–45 лет) характерна постановкой четких и точных целей, позволяющих добиться стабильности на профессиональном поприще и в личной жизни; принимаются решения по созданию и укреплению своей семьи, рождению детей.

(45–65 лет) – человек подводит итоги своей прошлой деятельности и своим свершениям, вынужден пересмотреть свои цели с учетом своего профессионального статуса, физического состояния и положения дел в семье.

(65–70 лет) – многие люди перестают преследовать цели, которые они ставили перед собой в юности. Оставшиеся силы тратят на семью или различные формы досуга, осознают свою жизнь как целое, пытаются придать смысл своему существованию. Одни понимают, что поставленные перед собой задачи они выполнили и жизнь прожита не зря, другие чувствуют разочарование, так как поставленные цели не были достигнуты либо оказались пустыми.

Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского

Л.С. Выготский (1984, 2000) разработал учение о возрасте как единице анализа детского развития. Он предложил иное понимание хода, условий, источника, формы, специфики и движущих сил психического развития ребенка; описал эпохи, стадии и фазы детского развития, а также переходы между

ними в ходе онтогенеза; он выявил и сформулировал основные законы психического развития ребенка. Заслуга Выготского состоит в том, что он первым применил исторический принцип в области детской психологии.

Согласно Выготскому, высшие психические функции возникают первоначально как форма коллективного поведения ребенка, как форма сотрудничества с другими людьми, и лишь впоследствии они становятся индивидуальными функциями самого ребенка. Так, например, сначала речь – средство общения между людьми, но в ходе развития она становится внутренней и начинает выполнять интеллектуальную функцию.

Выготский подчеркивал, что с возрастом меняется отношение к среде, а, следовательно, меняется и роль среды в развитии. Он подчеркивал, что влияние среды надо рассматривать не абсолютно, а относительно, так как оно определяется переживаниями ребенка. Выготский сформулировал ряд законов психического развития ребенка:

Закон временнóй структуры развития. Детское развитие имеет сложную организацию во времени: свой ритм, который не совпадает с ритмом времени, и свой темп, который меняется в разные годы жизни. Так, год жизни в младенчестве не равен году жизни в отрочестве.

Закон метаморфозы в детском развитии. Развитие есть цепь качественных изменений: ребенок – не просто маленький взрослый, который меньше знает или меньше умеет, а существо, обладающее качественно отличной психикой

Закон неравномерности детского развития. Каждая сторона в психике ребенка имеет свой оптимальный период развития. С этим законом связана гипотеза Выготского о системном и смысловом строении сознания.

Закон развития высших психических функций. Отличительные признаки высших психических функций: опосредованность, осознанность, произвольность, системность; они формируются прижизненно; они образуются в результате овладения специальными орудиями, средствами, выработанными в ходе исторического развития общества; развитие высших психических функций связано с обучением в широком смысле слова, оно не может происходить иначе как в форме усвоения заданных образцов, поэтому это развитие проходит ряд стадий.

Специфика детского развития состоит в том, что оно подчиняется не действию биологических законов, как у животных, а действию общественно-исторических законов. Биологический тип развития происходит в процессе приспособления к природе путем наследования свойств вида и путем индивидуального опыта. У человека нет врожденных форм поведения в среде. Его развитие происходит путем присвоения исторически выработанных форм и способов деятельности.

По гипотезе Выготского, влияние обучения на психическое развитие ребенка проявляется в системном и смысловом развитии сознания в онтогенезе. Человеческое сознание – не сумма отдельных процессов, а их система, структура. Ни одна функция не развивается изолированно, развитие каждой из них зависит от того, в какую структуру она входит и какое место в ней занимает. Так, в раннем возрасте в центре сознания находится восприятие, в дошкольном возрасте – память, в школьном – мышление. Все остальные психические процессы развиваются в каждом возрасте под влиянием доминирующей в сознании функции. По мнению Выготского, процесс психического развития состоит в перестройке системной структуры сознания, обусловленной изменением его смысловой структуры, то есть уровнем развития обобщений.

Концепция Д.Б. Эльконина

Д.Б. Эльконин (1989, 1994) предложил закон чередования, периодичности разных

типов деятельности: за деятельностью одного типа – ориентации в системе отношений – следует деятельность другого типа, в которой происходит ориентация в способах употребления предметов. Каждый раз между этими двумя типами ориентации возникают противоречия, которые и становятся причиной развития. Все эпохи детского развития построены по одному принципу: они открываются ориентацией в сфере человеческих отношений. Действие не может развиваться, пока оно не будет встроено в новую систему отношений ребенка с обществом. Пока интеллект не поднялся до определенного уровня, не может быть новых мотивов.

Развивая идеи Л. С. Выготского, Эльконин рассматривал каждый психологический возраст на основе следующих критериев:

Социальная ситуация развития. Это система отношений, в которую ребенок вступает в обществе, то, как он ориентируется в системе общественных отношений, в какие области общественной жизни он входит.

Основной, или ведущий тип деятельности ребенка в этот период. При этом необходимо рассматривать не только вид деятельности, но и структуру ее в соответствующем возрасте и анализировать, почему именно этот тип деятельности является ведущим.

Основные новообразования развития. Важно показать, как новые достижения в развитии перерастают социальную ситуацию и ведут к ее «взрыву» – кризису. Кризисы – переломные точки на кривой детского развития, отделяющие один возраст от другого.

Развитие психики по В.С. Мухиной.

В.С. Мухина (2003) предлагает подход к пониманию механизмов развития и бытия личности через идентификацию и обособление.

Идентификация – механизм присвоения одним индивидом всесторонней человеческой сущности.

Обособление – механизм отстаивания индивидом своей природной и человеческой сущности.

Идентификация и обособление – это равноценно значимые и одновременно диалектически противоречивые основополагающие элементы единого механизма, развивающего личность и делающего ее психологически свободной. Производные от этой основной пары (конформность-самостоятельность, сопереживание-зависть и др.) получают свое развитие в специфических социальных ситуациях: из ситуативно возникающего поведения в определенных условиях складываются свойства личности. Превалирующий член пары определяет структуру личностных характеристик. В крайнем выражении каждый член пары асоциален.

Возрастные достижения в психическом развитии Мухина разделяет на следующие этапы:

Младенчество (от 0 до 12–14 месяцев) – период, когда ребенок чрезвычайно быстро развивается в физическом, психическом и социальном плане, проходя за короткое время колоссальный путь от беспомощного новорожденного с малым набором врожденных реакций до активного младенца, способного смотреть, слушать, действовать, решать некоторые наглядно воспринимаемые ситуации, взывать о помощи, привлекать внимание, радоваться появлению близких.

Ранний возраст (1–3 года). Основными достижениями раннего детства, которые определяют развитие психики ребенка, являются овладение телом, овладение речью, развитие предметной деятельности.

Дошкольный возраст (3 – 6–7 лет) – период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также, через игровые и реальные отношения, со сверстниками.

Младший школьный возраст (6–7 – 10–11 лет). К началу младшего школьного возраста ребенок представляет собой в известной

степени личность. Он открывает для себя новое место в социальном пространстве человеческих отношений.

Отрочество (11–12 – 15–16 лет) – период, когда подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто привычно, из года в год оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье. Это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками.

2.2. ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА ЧЕЛОВЕКА

Знакомясь с периодизацией индивидуального развития, следует учитывать некоторые специфические проблемы. Не существует жестких границ начала и завершения каждой стадии. Как показали многочисленные исследования, для процессов созревания и инволюции характерны неравномерность и гетерохронность, которые как отражение внутренних противоречий развития содержат различные возможности жизни – от преждевременного старения в одних случаях до активного долголетия в других. В самом деле, можно быть тридцатилетним стариком – или творчески и физически активным, «молодым» и до, и после семидесяти.

Существует много классификаций возрастов, разработанных специалистами из разных областей человеческого знания (а, следовательно, и основанных на разных критериях).

В педиатрии широко используется следующая периодизация развития: внутриутробный период; период новорожденности; период вскармливания грудью; период молочных зубов; период отрочества; период полового созревания.

В антропологии выделяют три основных периода развития взрослого человека: возмужалый возраст (20-40 лет у женщин и 25-45 лет у мужчин); зрелость (до возраста в 55 лет); старость, для которой характерно непрерывное нарастание инволюции и завершение естественной физиологической смертью. Вместе с тем антропологическая периодизация развития взрослого человека не является общепринятой в геронтологии и психофизиологии.

Первые попытки описания психического развития относятся к очень давним временам. Возрастную периодизацию развития предлагали Пифагор, Гиппократ и Аристотель, философы Китая и Индии. В результате многочисленных попыток создания возрастной периодизации появилось множество различных классификаций, но и на сегодняшний день единой классификации, к сожалению, так и не существует. Вместе с тем можно отметить и наличие общих тенденций в различных возрастных периодизациях, а также близость некоторых из них между собой.

Ниже приведены наиболее распространенные из современных классификаций возрастных периодов.

Периодизация, принятая Международным симпозиумом по возрастной периодизации в Москве (1965 г.):

Новорожденный	до 10 дней;
Грудной возраст	10 дней – 1 год;
Раннее детство	1–2 года;
Первый период детства	3–7 лет;
Второй период детства	8–12 лет для мальчиков, 8–11 – для девочек;
Подростковый возраст	13–16 лет для мальчиков, 12–15 – для девочек;
Юношеский возраст	17–21 год для юношей (мужчин), 16–20 – для девушек (женщин);
Средний (зрелый) возраст:	
первый период	22–35 лет для мужчин, 21–35 – для женщин;

второй период	36–60 лет для мужчин, 36–55 – для женщин;
Пожилой возраст	61–74 года для мужчин, 56–74 –для женщин;
Старческий возраст	75–90 лет для мужчин и женщин;
Долгожители	старше 90 лет.

Периодизация Дж. Биррена (Малкина-Пых, 2004):

Первая фаза	младенчество, до двух лет;
Вторая фаза	дошкольный возраст, 2–5 лет;
Третья фаза	детство, 5–12 лет;
Четвертая фаза	юность, 12-17 лет;
Пятая фаза	ранняя взрослость, 17–25 лет;
Шестая фаза	зрелость, 25–50 лет;
Седьмая фаза	поздняя зрелость, 50–75 лет;
Восьмая фаза	старость, от 75 лет и далее.

Периодизация Д. Бромлей (Малкина-Пых, 2004) выделяет пять циклов развития: утробный, детство, юность, взрослость, старость. При этом каждый цикл в свою очередь подразделяется на несколько стадий.

Так, цикл «утробный» состоит из четырех стадий: зигота, эмбрион, плод, момент рождения.

Цикл «детство» состоит из трех стадий:

младенчество	(от рождения до 18-и месяцев),
дошкольное детство	(18 месяцев – 5 лет),
раннее школьное детство	(5 – 11–13 лет).

Цикл «юность» состоит из двух стадий:

старшее школьное детство	(11–15 лет),
поздняя юность	(15–21 год).

Цикл «взрослость» состоит из четырех стадий:

ранняя взрослость	(21–25 лет),
средняя взрослость	(25–40 лет),
поздняя взрослость	(40–55 лет),
предпенсионный возраст	(55–65 лет).

Цикл «старость» начинается в 65 лет и включает в себя три стадии:

отставка	(65–70 лет),
старый возраст	(70 лет и старше),

«финиш», включающий в себя период старческих болезней и умирания.

Стадии развития личности по Э. Эриксону (1996):

раннее младенчество	от рождения до одного года;
позднее младенчество	1–3 года;
раннее детство	3–5 лет;
среднее детство	5–11 лет;
половая зрелость, подростковость и юность	11-20 лет;
ранняя взрослость	20 – 40-45 лет;
средняя взрослость	40–45 – 60 лет;
поздняя взрослость	свыше 60 лет.

Международная классификация (Квинн, 2000):

младенческий возраст	от рождения до трех лет;
раннее детство	3–6 лет;
детство	6–12 лет;
подростковый (юношеский) возраст	12–18 лет;
молодость	18–40 лет;
зрелый возраст	40–65 лет;
пожилой возраст	от 65 лет и далее.

Периодизация Г. Крайг (Крайг, 2003):

младенческий возраст	от рождения до двух лет,
раннее детство	2–6 лет;
среднее детство	6–12 лет;
подростковый и юношеский возраст	12–19 лет;
ранняя взрослость	20–40 лет;
средняя взрослость	40–60 лет;
поздняя взрослость	от 60 лет и далее.

В данном пособие за основу принята следующая периодизация жизненного цикла, в соответствии с которой написаны соответствующие главы:

детство;

отрочество;

зрелость (взрослое состояние);

поздняя взрослость, пожилой возраст, старость.

В свою очередь каждый из периодов состоит из нескольких стадий, имеющих ряд характерных особенностей (Столяренко, 1999; Реан, 2003).

Детство включает четыре стадии:

новорожденность и младенчество от рождения до одного года;

раннее, или «первое» детство 1–3 года;

дошкольное, или «второе» детство 3–6 лет;

младшее школьное, или «третье» детство 6 – 11–12 лет.

Отрочество (подростковый) подразделяется на два периода:

младший подростковый (пубертатный) 11-12 – 14-15 лет;

юношеский (ювенильный) 16 – 20 года.

Зрелость (взрослость) подразделяется на два периода:

ранняя взрослость 20–40 лет;

средняя взрослость 40–60 лет.

Поздняя взрослость (пожилой возраст)

60 лет и более.

2.3. ПСИХОЛОГИЯ ДОШКОЛЬНИКА И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Детство – период жизни человека от рождения до отрочества. В настоящем справочнике приняты следующие градации (Мухина, 2003):

новорожденность и младенчество – 0–1 год;

раннее детство –1–3 года;

дошкольный возраст – 3–6 лет;

младший школьный возраст – 6 – 9–11 лет.

Возрастные задачи развития

Возрастные задачи можно классифицировать по-разному. Чем конкретнее названы задачи, стоящие перед ребенком, тем легче социальному работнику, психологу, воспитателю наблюдать и формулировать навыки и умения, которыми дети (и их родители!) уже владеют, и выделять те, которым еще надо научиться. Каждой стадии развития соответствуют конкретные возрастные задачи. Их реализация является необходимым условием правильного, положительного развития. Ниже перечислены основные навыки, развивающиеся в этих этапах возрастного развития.

Младенчество: развиваются основные двигательные способности и зачатки речи; появляется понимание того, что люди и предметы существуют, даже если их не видно; возникает чувство привязанности к одному или нескольким людям.

Раннее детство: происходит дальнейшее развитие речи и двигательных способностей; возникает и совершенствуется разговорный язык; развивается способ изучения мира и обучения посредством игры; возникают зачатки самоконтроля.

Дошкольный возраст: происходит развитие понятий женского-мужского, правильного-неправильного и т.д.; ребенок учится совместным играм.

Младший школьный возраст: происходит развитие навыков сотрудничества, достаточных для того, чтобы быть членом коллектива; рост самосознания; развитие широкого спектра способностей – к обучению, спортивных, артистических.

Ниже приводятся возрастные задачи для детей дошкольного и младшего школьного возраста (4–12 лет) (Малкина-Пых, 2004).

Умение считаться с другими – формировать суждения и планировать действия с учетом интересов других:

- задать вопрос, договориться со сверстником о встрече, обратиться за помощью, не мешать другому (4–6 лет);
- планировать свои действия с учетом интересов других, умение советоваться (6–8 лет);
- иметь свое мнение, формировать суждения с учетом мнений других, поддерживать отношения (8–10 лет);
- считаться с другими, адекватно реагировать на других (10–12 лет).

Независимость – рост независимости по отношению к родителям (воспитателям):

- умение занять себя, развитие самостоятельности (4–6 лет);
- иметь собственное мнение, отстаивать свои интересы;
- самостоятельно справляться со своими делами, обращаясь за помощью к взрослым в случае затруднения (8–10 лет);
- самостоятельно заполнять свое свободное время, планировать свой досуг (10–12 лет).

Учеба – учеба в начальной школе для приобретения умений и знаний, необходимых для функционирования в обществе:

- работать на уроке совместно с другими детьми и проявлять активность (4–6 лет);
- приобретать знания, умения и навыки учебы в начальной школе (6–8 лет);
- старательно учиться, прикладывать силы, терпение к овладению знаниями, уметь самостоятельно учиться (10–12 лет).

Дружба – установление и поддержание дружеских контактов со сверстниками:

- находить друга (друзей) среди детей своего и противоположного пола (4–6 лет);
- поддерживать дружеские отношения, уметь дружить, считаться с мнением другого, уметь делиться с другим, сочувствовать другому (6–8 лет);
- самостоятельно разрешать конфликты, иметь постоянного «лучшего» друга (8–10 лет);
- поддерживать дружбу, уметь дружить с девочками и мальчиками (10–12 лет).

Домашние обязанности – способность принять на себя часть ответственности за ведение домашнего хозяйства и заботы о братьях и сестрах:

- убирать свои вещи и игрушки (4–6 лет);
- участвовать в домашних работах, заботиться о домашних животных, помогать младшим и другим членам семьи (6–8 лет);
- выполнять постоянные обязанности по дому и отдельные поручения – ходить в магазин, мыть посуду и т.д. (8–10 лет);
- выполнять более сложные и трудные работы – уборка, стирка и т.д. (10–12 лет).

Пользование элементарными инфраструктурами (общественный транспорт, денежная система, средства коммуникации, средства для проведения свободного времени):

- включать и выключать телевизор, магнитофон, проигрыватель (4–6 лет);
- пользоваться деньгами, общественным транспортом, телефоном, знать ценность денег (6–8 лет);
- самостоятельно пользоваться основными элементами инфраструктуры (8–10 лет);
- обладать необходимыми навыками пользования инфраструктурой (10–12 лет).

Безопасность и здоровье – умение делать выбор, обеспечивающий собственную безопасность и безопасность для здоровья:

- быть осторожным на улице и при обращении с бытовыми приборами, соблюдать осторожность в контактах со взрослыми (4–8 лет);
- уметь делать выбор оптимального способа поведения (8–10 лет);
- предвидеть возможные последствия своих действий и своего поведения с точки зрения опасности (10–12) лет.

Особенности эмоциональной сферы

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии детей, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, «читать» эмоциональное состояние другого и управлять своими эмоциями. Не меньшее значение в становлении личности растущего человека имеет понимание своих эмоций и чувств.

Младенчество

Новорожденный начинает свою жизнь с крика, который в первые дни носит безусловный рефлекторный характер. Плач становится естественным выражением всякого рода страдания, идет ли речь о физической боли или (конечно, намного позднее) о душевном горе. Улыбка, выражающая поло-

жительные эмоции, появляется позднее, чем крик. Постепенно у младенца вырабатывается особая эмоционально-двигательная реакция, обращенная ко взрослому, которая называется комплексом оживления. Для маленьких детей характерна легкая смена состояний, спонтанное появление какой-либо эмоции и ее затухание (Мухина, 2003).

Раннее детство

В раннем детстве дети способны выражать множество эмоций: радость, восторг, удивление, тревогу, доверие, страх, стыд, гнев и др. Ни одну из этих эмоций нельзя назвать «хорошей» или «плохой», «полезной» или «вредной», так как каждая из них чему-то учит ребенка. Задача взрослых – научить малыша понимать сначала свое эмоциональное состояние, а затем и состояние окружающих взрослых и детей (Малкина-Пых, 2004).

В первые годы жизни ребенка происходит интенсивное эмоциональное развитие. У ребенка существует повышенная потребность в эмоциональном признании окружающих, в первую очередь – родителей. Характер взаимоотношений со взрослыми оказывает большое влияние на эмоциональное развитие ребенка. Тепло и любовь родителей и других близких людей не должны носить обусловленный характер, когда они проявляют свою любовь только в том случае, если ребенок ее «заслужил». Но и одной только «безусловной любви» родителей ребенку раннего возраста уже мало, «ребенок ждет от взрослого непосредственного участия во всех своих делах, совместного решения любой задачи» (Кулагина, 1998).

В раннем возрасте ребенок интенсивно овладевает речью. Речь как средство общения несет в себе не только функцию обмена информацией, но и экспрессивную функцию. Эмоционально интонируется не только слова, которые люди произносят в общении, но и сопровождающие речь мимика, позы и жесты. Подражая родителям и близким людям (идентифицируясь с ними), ребенок бессознательно перенимает стиль общения, который становится его натурой. Особенности речевой культуры и эмоциональных проявлений семьи формируют у ребенка тот же тип общения (Мухина, 2003).

Общение со сверстниками оказывает положительное влияние на эмоциональное развитие ребенка раннего возраста (Малкина-Пых, 2004). Оно может доставить малышу множество эмоций, как положительных, так и отрицательных. Например, на втором году жизни ребенок может почувствовать беспокойство при приближении другого ребенка, а на третьем году детям свойственно «эмоциональное заражение» друг от друга: они хохочут, визжат, прыгая вместе, валяясь на ковре. Дети, которые посещают ясли, имеют больший опыт общения со сверстниками. Однако этот опыт не всегда носит конструктивный характер. Иногда такие дети по сравнению с «домашними» детьми чаще проявляют отрицательные эмоции (гнева, ярости, обиды), поскольку из-за тесного общения в яслях дети чаще ущемляют интересы друг друга (отбирают игрушки, толкаются и т.д.).

Ребенок раннего возраста еще не умеет контролировать свои эмоциональные проявления, им движут сиюминутные желания и порывы. Его эмоциональные состояния преходящи и неустойчивы.

Дошкольный возраст

Эмоции детей трех-четырех лет хотя и ярки, но очень ситуативны и неустойчивы. Ребенок еще не способен на длительное сочувствие и заботу о других, даже очень любимых людях. Эмоции младших дошкольников по отношению к сверстникам, не являющимся членами семьи, обычно вообще не бывают длительными.

На протяжении дошкольного детства эмоции ребенка приобретают глубину и устойчивость. У старших дошкольников уже можно наблюдать проявления подлинной заботы о близких людях, альтруистические

поступки, направленные на то, чтобы оградить их от беспокойства, огорчения.

Одно из главных направлений развития эмоций в дошкольном возрасте – увеличение их «разумности», связанное с умственным развитием ребенка. Ребенок начинает познавать окружающий мир, знакомиться с последствиями своих поступков, разбираться в том, что такое хорошо и что такое плохо. «Разумность» распространяется и на чувства, связанные с собственным поведением ребенка. Ребенку трехлетнего возраста уже приятна похвала взрослых, его огорчает порицание.

Существенно изменяются в дошкольном детстве и внешние проявления эмоций. Ребенок постепенно овладевает умением до известной степени сдерживать бурные, резкие выражения чувств. В отличие от трехлетнего, пяти-шестилетний дошкольник может сдержать слезы, скрыть страх и т.п. Он усваивает «язык эмоций» – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, мимики, жестов, поз, движений, интонаций голоса.

Младший школьный возраст

После того, как ребенок поступил в школу, перестройка эмоционально-мотивационной сферы не ограничивается появлением новых мотивов и перестановками в иерархической мотивационной системе. В конце дошкольного детства намечается осознание ребенком своих переживаний, которые образуют устойчивые эмоциональные комплексы.

Отдельные эмоции и чувства, которые испытывал ребенок четырех лет, были мимолетными, ситуативными, не оставляли заметного следа в его памяти. То, что он периодически сталкивался с неудачами в каких-то своих делах или иногда получал нелестные отзывы о своей внешности и испытывал по этому поводу огорчение, обиду или досаду, не влияло на становление его личности. Благодаря обобщению переживаний, к семи годам появляется логика чувств. Переживания приобретают новый смысл, между ними устанавливаются связи, становится возможной борьба переживаний.

Такое усложнение эмоционально-мотивационной сферы приводит к возникновению внутренней жизни ребенка. Она не является слепком с его внешней жизни. Хотя внешние события, ситуации, отношения составляют содержание переживаний, они своеобразно преломляются в сознании, и эмоциональные представления о них складываются в зависимости от логики чувств ребенка, его уровня притязаний, ожиданий и т.д. С другой стороны, внутренняя жизнь, жизнь переживаний, влияет на поведение и, тем самым, на внешнюю канву событий, в которые активно включается ребенок.

Утрачивается детская непосредственность: ребенок размышляет, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания и колебания, пытается не показать другим, что ему плохо. Ребенок внешне уже не такой, как внутренне, хотя на протяжении младшего школьного возраста еще будут в значительной мере сохраняться открытость, стремление выплеснуть все эмоции на детей и близких взрослых, сделать то, что сильно хочется.

Особенности структуры самосознания

Под самосознанием понимается совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, а его представления о самом себе складываются в определенный «образ Я».

Формирование самосознания в процессе индивидуального развития проходит определенные стадии, которые чаще всего связывают с возрастными этапами психического и физического развития человека. Каждая стадия в развитии самосознания имеет специфический уровень возможностей познания себя, способностей к самооценке и регуляции деятельности и поведения. При этом вы-

деляют следующие структурные компоненты самосознания: осознание имени, притязание на признание, временное осознавание, половая идентификация, осознание прав и обязанностей (Мухина, 2003; Хухлаева, 2002).

Раннее детство

В ходе психического развития ребенка происходит усвоение разнообразных действий, формирование психических процессов и необходимых для этого качеств. Ребенок постепенно овладевает свойственными человеку формами поведения в обществе и теми внутренними чертами, которые определяют его поступки (Мухина, 2003).

В раннем детстве ребенок открывает себя как отдельную личность. Он очень рано идентифицируется со своим именем и не представляет себя вне его. Имя человека одновременно представляет его индивидуальность другим и дарует ее самому ребенку. «Как тебя зовут?» – один из первых вопросов к ребенку, когда взрослый или сверстник вступает в общение с ним. Можно сказать, что имя человека ложится в основу его личности. Ребенок отстаивает право на свое имя и протестует, если его называют другим именем.

Ребенок начинает овладевать своим телом, совершая целенаправленные движения и действия: ползет, идет, бежит, принимает разнообразные позы. Его лицо интенсивно развивается – и конституционно, и мимически. По мере развития ребенка выразительность мимики становится все более разнообразной и более определенной. В раннем возрасте намечаются новые тенденции в развитии мимики. Появляется большое разнообразие выразительных мин, которыми ребенок может уже достаточно успешно управлять, реагируя при этом на реакции близких.

Телесное развитие ребенка сопряжено с его психическим развитием. «Я» человека не только духовно, но и телесно, в частности, образ «Я» включает особенности внешнего облика. Телесные переживания занимают одно из главных мест в процессе развития. Особое место в телесном развитии занимает телесная дифференциация, в том числе дифференциация функций левой и правой руки. Наряду с дифференциацией ручных действий у ребенка раннего возраста происходит развитие общей телесной координации. Особое значение для психического развития имеет развитие навыка ходьбы.

Начиная с полутора лет оценка поведения ребенка взрослыми становится одним из важных источников его чувств. Похвала, одобрение окружающих вызывают у детей чувство гордости, и они пытаются заслужить положительную оценку, демонстрируя взрослым свои достижения.

Несколько позднее, чем чувство гордости, ребенок начинает испытывать чувство стыда в случаях, если его действия не оправдывают ожиданий взрослых, порицаются ими.

Социальное развитие ребенка идет по двум направлениям: через усвоение правил взаимоотношений людей друг с другом и через взаимодействие ребенка с предметами. Этот процесс осуществляется через посредника (старшего) и соучастника усвоения социальных норм (ровесника). В это же время развивается притязание на признание со стороны взрослого.

Притязание на признание и идентификация с именем теснейшим образом связаны с другими параметрами самопознания. В раннем возрасте ребенок переживает качественное преобразование себя как субъекта, наконец осознающего себя в единстве и тождественности своего «Я». Осознание себя как отдельного субъекта, как уникального «Я» происходит через телесные чувствования, «образ» тела, визуальный образ своего отражения в зеркале, через переживание своего волеизъявления и свою способность выделять себя как источник своих воли, эмоций и воображения.

Общение со взрослыми дает ребенку возможность начать осознавать себя как отдельного человека. Это происходит в период от двух с половиной до трех лет. Разумеется, это случается не в «один прекрасный момент», а постепенно.

К концу третьего года под влиянием возрастающей практической самостоятельности происходит осознание себя как источника разнообразных желаний и действий, отделенного от других людей. Именно в общении с другими людьми ребенок начинает осознавать, что он обладает волей, которой может пользоваться. Он в потрясении чувствует себя источником воли. У него появляется стремление к волеизъявлению: он стремится к самостоятельности, к противопоставлению своих желаний желаниям взрослых. Он чувствует, что способен изменить мир предметов и человеческих отношений, он чувствует себя способным управлять своими действиями и своим воображением.

Дошкольный возраст

Ребенок органично, начиная с раннего возраста, идентифицирует свое имя с собой телесным. В дошкольном детстве он заметно продвигается в этом отношении.

В дошкольном возрасте происходят выраженные конституционные и мимические изменения лица ребенка, что связано с ростом лицевого черепа, с преобразованием челюстей и с изменением строения щек. В этот период ребенок полнее овладевает мимикой и телесной экспрессией. Общение с родителями, с другими взрослыми и со сверстниками учит ребенка усвоению мимики через его идентификацию с эмоциями тех, с кем он общается. К пяти годам сформировываются некоторые сознательно контролируемые выражения, например, демонстративно «честное» выражение лица с открытым взглядом, устремленным в глаза взрослому, когда в действительности ребенок что-либо утаивает. Однако в целом мимические реакции ребенка до 6 лет весьма непосредственны и лицо его читается, как открытая книга.

В нормальных условиях благодаря соучастию взрослого ребенок постоянно упражняется в разнообразных движениях и действиях. Образ тела развивается у ребенка в связи с физическим овладением телом, а также в связи с его общими познавательными интересами, когда ребенок вдруг начинает интересоваться телесной организацией других людей и своей собственной.

Особое место здесь занимают половые признаки. Осознание своей половой принадлежности включается в структуру образа «Я». Ребенок, слыша от взрослых: «Ты – мальчик» или «Ты – девочка», переосмысливает эти наименования в связи со своими половыми особенностями. Ребенок раннего возраста не делит части своего тела на «приличные» и «неприличные». По мере взросления дошкольники осознают эти различия и начинают смущаться при необходимости обнажения перед другими людьми. Чувство стыдливости не является врожденными – это результат развития личности в соответствии со стереотипами, принятыми в данной культуре.

Половая идентификация – отождествление себя с физическим и психологическим полом мужчины или женщины и стремление соответствовать принятым в культуре, прежде всего в семье, стереотипам мужского и женского поведения. На протяжении дошкольного возраста ребенок по нарастающей начинает присваивать поведенческие формы, интересы, ценности своего пола. Уже в четырехлетнем возрасте проявляется глубинное психологическое различие в ориентациях мальчиков и девочек.

Стереотипы мужского и женского поведения входят в самосознание ребенка через подражание представителям своего пола. В то же время у ребенка развивается так называемая эмоциональная причастность к детям своего и противоположного пола.

Психологическое обретение пола начинается именно в дошкольном возрасте, но развивается и наращивается на протяжении всей жизни человека. Идентификация со своим полом получает столь глубокое проникновение в самосознание личности, что интегрирует по всем звеньям самосознания.

Потребность в признании в дошкольном возрасте выражается в стремлении ребенка утвердиться в своих моральных качествах. Ребенок пытается предвидеть реакцию других людей на свой поступок, при этом он хочет, чтобы люди были ему благодарны, признавали его хорошие поступки. Он стремится к тому, чтобы взрослые оставались им довольны, а если он заслужил порицание, то всегда хочет исправить испортившиеся отношения со взрослым. Притязание на признание проявляет себя и в том, что ребенок начинает бдительно следить за взрослыми: какое внимание они оказывают ему, а какое – его сверстникам или младшим детям.

Возникнув в процессе общения со взрослыми, потребность в признании в дальнейшем переносится и на отношения со сверстниками. При этом потребность в признании получает принципиально новую основу для развития: взрослые в норме стремятся поддержать ребенка во всех его достижениях, а в сложных отношениях между сверстниками переплетены моменты взаимной поддержки и соревнования. Так как в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра, то притязания в первую очередь отрабатываются в самой игре и в реальных отношениях по поводу игры.

В игре потребность в признании проявляется в двух планах: с одной стороны, ребенок хочет «быть как все», а с другой – «быть лучше, чем все». Дети ориентируются на достижения и формы поведения сверстников. Стремление «быть как все» в определенной степени стимулирует развитие ребенка и подтягивает его до общего среднего уровня. В то же время это стремление в ситуациях выбора линии поведения может привести к развитию конформизма. Однако и стремлению «быть лучше, чем все» могут сопутствовать негативные компоненты.

Потребность быть признанным – необходимый движущий компонент развития у детей способности к общению с другими людьми. Но реализации этой потребности могут сопутствовать и негативные образования, например, такие, как ложь – намеренное искажение истины в корыстных целях или зависть – чувство досады, вызванное благополучием, успехом другого.

В дошкольном возрасте ребенок начинает открывать для себя существование своего индивидуального прошлого, настоящего и будущего. Возникает психологическое время личности – индивидуальное переживание своего физического и духовного изменения в течение времени.

Осваивая социальное пространство – условия развития и бытия человека, которые определяются значениями и смыслами его прав и обязанностей, накапливая определенные знания о них, ребенок еще долго не осознает их значение. Психологически права и обязанности для ребенка дошкольного возраста отчуждены от его личности, существуют вне его. При этом обязанности выступают в его сознании как акт насилия, а права растворены где-то в социальном пространстве и существуют как некая абстракция.

Изменения в мотивах поведения на протяжении дошкольного детства состоят не только в том, что меняется их содержание, появляются новые виды мотивов, но и в том, что между разными видами мотивов складываются соподчинение, иерархия: одни приобретают большее значение для ребенка, чем другие.

Поведение младшего дошкольника неопределенно, не имеет основной линии, стержня. В зависимости от изменения ситуации поведением руководит то один, то другой мотив. Соподчинение мотивов является самым

важным новообразованием в развитии личности дошкольника. Возникающая иерархия мотивов придает определенную направленность всему поведению ребенка. По мере ее развития появляется возможность оценивать не только отдельные поступки ребенка, но и его поведение в целом.

Одной из сторон развития мотивов поведения в дошкольном возрасте является повышение их осознанности. Ребенок начинает отдавать себе все более ясный отчет в побудительных силах и последствиях своих поступков. Это становится возможным в связи с тем, что у дошкольника развивается самосознание – понимание того, что он собой представляет, какими качествами обладает, как относятся к нему окружающие и чем вызывается это отношение. Наиболее явно самосознание проявляется в самооценке – в том, как ребенок оценивает свои достижения и неудачи, свои качества и возможности.

Предпосылка развития самосознания – отделение себя от других людей – происходит уже в конце раннего детства. Но, вступая в дошкольный возраст, ребенок осознает только сам факт, что он существует. Пока еще он по-настоящему ничего не знает о себе, о своих качествах. Стремясь быть «как взрослый», ребенок трех-четырех лет не учитывает своих реальных возможностей. Он попросту приписывает себе все положительные, одобряемые взрослыми качества, часто даже не зная, в чем они заключаются.

Младший школьный возраст

В этом возрасте самосознание ребенка интенсивно развивается, а его структура укрепляется, наполняясь новыми ценностными ориентациями (Мухина, 2003).

Когда ребенок идет в школу, он приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений.

Формируется способность к саморегуляции. В младшем школьном возрасте начинают формироваться, усложняются и закрепляются такие качества, как произвольность и способность к саморегуляции, рефлексия. Сначала эти качества распространяются только на ситуации, связанные с выполнением учебной деятельности, а затем и на другие сферы деятельности ребенка.

Происходит осознание своего личного отношения к миру. Изменяется содержание внутренней позиции детей. Оно в большей степени связывается с взаимоотношениями с другими людьми, прежде всего со сверстниками. В этом возрасте появляются притязания детей на определенное положение в системе деловых и личностных взаимоотношений класса, формируется достаточно устойчивый статус ученика в этой системе. На эмоциональное состояние ребенка все в большей степени начинает влиять то, как складываются его отношения с товарищами, а не только успехи в учебе и отношения с учителями.

Существенные изменения происходят в нормах, которыми регулируются отношения школьников друг к другу. Если в начале младшего школьного возраста эти отношения регламентировались в основном нормами «взрослой» морали, т.е. успешностью в учебе, выполнением требований взрослых, то в 9–10 лет на первый план выступают так называемые «стихийные детские нормы», связанные с качествами настоящего товарища. При правильном развитии школьников две системы требований – к позиции ученика и позиции субъекта общения (товарища) должны не противопоставляться, а выступать в единстве. В противном случае растет вероятность появления конфликтов и с учителями, и со сверстниками.

В младших классах самооценка школьника формируется учителем на основании результатов учебы. К окончанию начальной школы все привычные ситуации подвергаются корректировке и переоценке другими детьми. При этом во внимание принимаются не учебные характеристики, качества,

проявляющиеся в общении. От 3-го к 4-му классу резко возрастает количество негативных самооценок. Недовольство собой у детей этого возраста распространяется не только на общение с одноклассниками, но и на учебную деятельность. Обострение критического отношения к себе актуализирует у младших школьников потребность в общей положительной оценке своей личности другими людьми, прежде всего взрослыми.

Выразительные особенности лица и телесная экспрессия имеют большое значение для самосознания ребенка к концу детства. К концу дошкольного возраста у ребенка уже достаточно развиты координация движений, мимика и пантомимика. В младшем школьном возрасте обычно не наблюдается такого быстрого и очевидного развития телесных движений и действий, как в предыдущие возрастные периоды.

Большое значение приобретает двигательный контроль: мускульный тонус может заглушать не только проявления, но и ощущения эмоций. Это позволяет до известных пределов регулировать внешние экспрессивные действия. Образ «Я» – это и образ физических данных, особенности телесной конституции. Очень важно правильно строить отношения с ребенком по поводу его телесных особенностей, успехов или неуспехов в физических упражнениях, специальных учебных или бытовых действиях. Ведь тело открыто для наблюдения, его статика и двигательная активность или пассивность легко просматриваются. Для ребенка, поступившего в школу, становится особенно важным окончательно определиться со специализацией правой и левой руки.

Образ тела – сложное образование, сопряженное с индивидуальными телесными особенностями, полом и ожиданиями, принятыми в культурных традициях. Очень важно, чтобы ребенок мог принимать себя как уникальное в физическом и психическом плане существо, как представитель своего пола и как представитель своей культуры.

Особенности общения

Общение со взрослыми на разных этапах развития ребенка имеет свою специфику, служит разным целям. В первую очередь оно:

ускоряет ход развития детей (появления и развития операционально-технических и перцептивных навыков);

позволяет преодолеть неблагоприятную ситуацию (например, прослушивание детьми в интернатах магнитофонных записей речи способствует нормализации при отставании ее развития);

позволяет исправить дефекты, возникшие у детей при неправильном воспитании.

Это влияние прослеживается во многих сферах психического развития, начиная от области любознательности детей и заканчивая развитием личности, и осуществляется благодаря тому, что:

для детей младшего возраста взрослый является богатейшим источником разнообразных воздействий (сенсомоторных, слуховых, тактильных и др.);

при обогащении опыта ребенка взрослый сначала знакомит его с чем-то, а затем нередко ставят задачу перед ним овладеть каким-то новым навыком;

взрослый осуществляет подкрепление усилий ребенка, их поддержку и коррекцию;

ребенок в контактах со взрослыми наблюдает его деятельность и черпает в ней образцы для подражания.

Выделяют несколько типов средств общения, с помощью которых дети взаимодействуют со взрослыми:

экспрессивно-мимические возникают в течение первых месяцев жизни как проявление эмоциональных состояний ребенка и способ передачи информации, адресованной окружающим;

предметно-действенные возникают позднее (до 3-х лет) и имеют также знаковую функцию,

без которой невозможно взаимопонимание между людьми; отличаются от экспрессивно-мимических большей произвольностью;

речевые операции позволяют выйти за пределы частной ситуации и облегчают взаимодействие со взрослыми.

При недостаточных контактах со взрослыми психическое развитие замедляется (воспитанники детских учреждений закрытого типа; дети, пережившие войны и др.) Полная изоляция от взрослых не позволяет детям стать людьми и оставляет их на положении животных (дети-маугли).

Общение со сверстниками – это особая сфера социальной жизни ребенка, имеющая и сходство с его общением со взрослыми, и свои отличия. Оно складывается позже, чем общение со взрослыми, и во многом определяется тем, как ребенок взаимодействует со старшими партнерами, ведь законы общения едины для всех людей независимо от их возраста (Смирнова, 1997).

Потребность в общении со сверстниками возникает у ребенка с полутора лет (Лисина, 1986; Уайт, 1982). Смирнова (1997) считает, что взаимодействие детей этого возраста уже является общением, на основе того, что они проявляют к сверстнику:

внимание и интерес;

эмоциональное отношение;

стремление привлечь внимание;

чувствительность к его поступкам.

Общение детей раннего возраста друг с другом происходит с помощью различных действий, анализ которых позволил М.И. Лисиной (1997) выделить четыре основные категории:

отношение к сверстнику как к «интересному объекту»;

действия со сверстником как с игрушкой;

наблюдение за другими детьми и подражание им;

эмоционально окрашенные действия, характерные только для взаимодействия детей друг с другом.

В 1–1,5 года для детей в большей степени характерно отношение к сверстнику как к объекту действий. После полутора лет поведение ребенка становится не таким бесцеремонным. Ближе к трем годам все чаще можно наблюдать субъектный подход во взаимоотношениях с ровесником: дети все чаще обнаруживают поведение, характерное для 3-й и 4-й категорий.

Совместные действия между детьми второго года жизни еще не носят постоянного характера, они возникают спонтанно и быстро затухают, так как дети еще не умеют договариваться друг с другом и учитывать обоюдные интересы. Очень часто конфликты возникают из-за игрушки. Тем не менее, интерес к сверстнику постепенно растет.

К концу второго года дети уже вступают в совместную игровую деятельность, которая доставляет им большое удовольствие. Следует заметить, что игрушки и предметы, находящиеся рядом с детьми, отвлекают их от общения и снижают эффективность взаимодействия друг с другом.

На третьем году общение между детьми активизируется. Особенность этого общения – яркая эмоциональная окрашенность, особая раскованность, непосредственность. Большинство совместных игр основано на стремлении детей подражать друг другу.

По мнению многих психологов (Мухина, 1998; Смирнова, 1997; Уайт, 1982, и др.), дети раннего возраста начинают интересоваться друг другом, учатся выражать свои чувства, начинают соревноваться друг с другом.

Несмотря на то, что дети раннего возраста нуждаются в контактах со сверстниками, им все еще нужна помощь взрослого в установлении и поддержании этих контактов и в разрешении возникающих конфликтов. Однако присутствие взрослого при установлении контакта между детьми может отвлечь малышей от непосредственного взаимодействия друг с другом, так как

в этом случае они будут стараться любыми путями обратить внимание взрослого на себя.

Особое место в общении детей дошкольного возраста начинают занимать отношения мальчиков и девочек. Общение детей в этот период показывает их пристрастную причастность к социальным ролям мужчин и женщин. В играх и в практике реального общения дети усваивают не только социальные роли, связанные с половой идентификацией взрослых, но и способы общения мужчин и женщин, мальчиков и девочек (Мухина, 2003).

Младенчество

Сразу после рождения у ребенка отсутствует общение со взрослыми: он не отвечает на их обращения и сам ни к кому не адресуется. Но уже на третьем месяце жизни ребенок начинает развивать особую активность, объектом которой является взрослый. Эта активности проявляется в форме:

внимания и интереса ко взрослому;

эмоциональных проявлений, адресованных взрослому;

инициативных действий, направленных на привлечение внимания взрослого;

чувствительности к отношению (оценке) взрослого.

Общение со взрослыми играет пусковую роль в развитии реагирования младенца на окружающее. Он начинает реагировать на голос взрослого раньше, чем на другие условные раздражители (Лисина, 1986). Без такого контакта со взрослыми наблюдается замедление других реакций на слуховые и зрительные раздражители. Затем, по мере развития способности к сосредоточению (слуховому, зрительному и др.) у ребенка появляется специфическая эмоционально-двигательная реакция на дружелюбное обращение к нему взрослого – комплекс оживления. Мать (или другой близкий взрослый) не только обеспечивает выживание ребенка и удовлетворение его первичных потребностей, но и влияет на развитие активной ответной деятельности.

У младенца, лишенного полноценного общения с близким взрослым, замедляются все стороны развития. Это проявляется в:

отсутствии сформированной реакции на внешние раздражители;

отставании в умственном развитии;

трудностях в установления прочных взаимоотношений со взрослыми;

недостатке инициативности, замедлении развития эмоциональной деятельности, упрощении эмоциональной сферы;

двигательной вялости

Раннее детство

В раннем детстве ребенок начинает входить в мир социальных отношений. Это происходит благодаря изменению форм общения. Предметная деятельность создает основу для усвоения значений слов и связывания их с образами предметов и явлений. Бывшая раньше эффективной, такая форма общения со взрослыми (показ действий, управление движениями, выражение желаемого с помощью жестов и мимики) становиться уже недостаточной. Возрастающий интерес ребенка к предметам, их свойствам и действиям с ними побуждает его постоянно обращаться ко взрослым. Но обратиться к ним он может только овладев речевым общением.

Уже в первые месяцы жизни развивается самоидентичность – чувство постоянства собственного «Я», а также то, насколько человек принимает и ценит себя.

Дошкольный возраст

В этом возрасте ребенок, осваивая мир постоянных вещей, овладевая употреблением все большего количества предметов, открывает для себя «двойственную природу рукотворного мира: постоянство функционального назначения вещи и относительность этого пространства» (Мухина, 2003). Это время овладения социальным пространством человеческих отношений через общение со взрослыми, а также игровые и реальные

отношения со сверстниками. Одно из главных стремлений ребенка в этом возрасте – стремление к овладению телом, психическими функциями и социальными способами взаимодействиями с другими. У него бурно развивается речь, которая здесь несет не только функцию обмена информацией, но и экспрессивную. Ребенок учится принятым позитивным формам общения. Общение со взрослыми можно разделить в соответствии с его параметрами на ряд категорий.

Содержание потребности в общении:

потребность во внимании, сотрудничестве и уважении (4–5 лет);

потребность в доброжелательном внимании, сотрудничестве, уважении взрослого при ведущей роли стремления к сопереживания и взаимопонимания (5–6 лет).

Ведущий мотив общения:

познавательный – взрослый как эрудит, источник познания о внеситуативных объектах, партнер по обсуждению причин и связей (4–5 лет);

личностный – взрослый как целостная личность, обладающая знаниями, умением и нормами (5–6 лет).

Значение в общем развитии ребенка данной формы общения:

первичное проникновение в суть явлений окружающего мира, развитие наглядных форм мышления (4–5 лет);

приобщение к моральным и нравственным ценностям общества, переход к дискурсивному мышлению (5–6 лет).

Младший школьный возраст

К поступлению в школу ребенок уже многого достиг в межличностных отношениях: он ориентируется в семейно-родственных отношениях, имеет навыки самообладания, может подчинить себя обстоятельствам – т.е. имеет прочный фундамент для построения отношения со взрослыми и сверстниками. Существенным достижением в развитии личности является преобладание мотива «Я должен» над «Я хочу». У ребенка достаточно развиты рефлексивные способности, которые он использует теперь для приобретения новых знаний и навыков. Кроме этого, учебная деятельность требует от ребенка новых достижений в развитии речи, внимания, памяти, воображения и мышления, а также создает новые условия для личностного развития.

Школа предъявляет к ребенку новые требования в отношении общения – оно становится «школой социальных отношений». Открывая разные стили, он пробует их, а затем и выбирает некоторые из них.

В младшем школьном возрасте ребенку придется пройти все перипетии отношений со сверстниками. Начальная школа погружает, прежде защищенного семьей, с малым личным опытом общения ребенка, в ситуацию, где взаправду, в реальных отношениях, следует научиться отстаивать свои позиции, свое мнение, свое право на автономность – свое право быть равноправным в отношениях с другими людьми (Мухина, 2003).

Психосоциальное развитие

Психосоциальное развитие – процесс постоянного физического, психологического и социального роста ребенка, накопления новообразований, освоения социального пространства, определение в нем собственного места и положения, которое происходит в постоянно расширяющихся сферах деятельности и социальных контактов со сверстниками, детьми других возрастов, взрослыми.

Младенчество

Социальная ситуация психического развития младенца – ситуация социального комфорта, неразрывного единства со взрослым. Такая ситуация содержит в себе противоречие: ребенок максимально нуждается во взрослом и в то же время не имеет специфических средств воздействия на него. Это противоречие решается на протяжении всего периода младенчества (Столяренко, 1999).

Ходьба – первое основное новообразование младенческого возраста, знаменующее собой разрыв старой ситуации развития. Главное в акте ходьбы – не только то, что расширяется социальное жизненное пространство ребенка, но и то, что ребенок отделяет себя от взрослого.

Речь, как и все новообразования этого возраста, носит переходный характер. Это автономная, ситуативная, специфическая по своей структуре, состоящая из обрывков слов эмоционально окрашенная речь, понятная только близким. Первые слова носят характер указательных жестов. Ходьба и обогащение предметных действий требуют речи, которая бы удовлетворяла общение по поводу предметов.

Раннее детство

В конце первого года жизни социальная ситуация полной слитности ребенка со взрослым взрывается изнутри. В этом возрасте, благодаря появлению первых слов и навыков ходьбы, развиваются действия с предметами. Однако диапазон возможностей ребенка еще очень ограничен (Столяренко, 1999).

Социальная ситуация развития в раннем возрасте такова: «Ребенок – предмет – взрослый». В этом возрасте ребенок целиком поглощен предметом. Его деятельность направлена на усвоение общественно выработанных способов действия с предметами.

Все основные новообразования этого возраста связаны с развитием основных типов деятельности, восприятия, интеллекта, речи. Благодаря отделению действия от предмета происходит сравнение своего действия с действием взрослого человека (ребенок называет себя другими именами). Как только ребенок увидит себя в другом, он увидит себя самого – и появится феномен «Я сам».

Дошкольный возраст

Социальная ситуация совместной деятельности ребенка со взрослым распадается. Отделение от взрослого создает новую социальную ситуацию, в которой ребенок стремится к самостоятельности. Эта тенденция естественна и постоянна. Ребенок уже открыл, что существуют взрослые, и перед ним возникает сложный мир взрослых людей. До этого времени ребенок привык жить вместе со взрослыми. Эта тенденция сохраняется, но развивается и другая совместная жизнь – жизнь ребенка в жизни взрослых. Поскольку ребенок еще не может принять реальное участие в той жизни, которую ведут взрослые, развивается игра как идеальная форма совместной со взрослыми жизни. (Столяренко, 1999).

В игре воссоздается общий смысл человеческого труда, норм и способов взаимоотношения людей. В ней в идеальной форме воспроизводится смысл человеческой деятельности и система тех отношений, в которые вступают взрослые в их реальной жизни. Игра имеет громадное значение для развития личности ребенка.

Дошкольный возраст – время интенсивного развития у детей ориентировочной основы их действий. Ориентация и пробы превращаются в развернутую поисковую деятельность, которая является одним из оснований мышления дошкольников.

Вместе с тем дошкольный период – один из периодов становления личности, которая включает в себя иерархию мотивов и первичные этические нормы. Деятельность личности регулируется соподчиненными мотивами и этическими нормами и правилами. Именно в дошкольном возрасте у детей возникает и развивается произвольное поведение. Произвольность – наличие не столько цели, сколько средств и способов ее осуществления – важное психологическое обеспечение развития личности ребенка.

В дошкольном возрасте возникают такие аспекты самосознания, как первые элементы самооценки. У ребенка уже наблюдается тенденция к осуществлению реальной

общественно значимой и оцениваемой деятельности, отличной от игры.

Младший школьный возраст

Ведущее значение в этот период приобретает учебная деятельность. С момента поступления ребенка в школу она начинает опосредовать всю систему его отношений. Один из ее парадоксов заключается в следующем: будучи общественной по своему смыслу, содержанию и форме, она вместе с тем осуществляется сугубо индивидуально, а ее результаты основаны на индивидуальном усвоении (Столяренко, 1999). В процессе учебы ребенок осваивает знания и умения, выработанные человечеством.

Вторая особенность этой деятельности – приобретение ребенком умения подчинять свое поведение массе обязательных для всех правил как общественно выработанной системе. Подчинение правилам формирует у ребенка умение регулировать свое поведение и тем самым – более высокие формы произвольного управления им.

Основным новообразованием младшего школьного возраста является отвлеченное словесно-логическое и рассуждающее мышление, возникновение которого существенно перестраивает другие познавательные процессы детей. Память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие – думающим. Благодаря такому мышлению, памяти и восприятию дети способны в последующем успешно осваивать подлинно научные понятия и оперировать ими. Другим важным новообразованием этого возраста является такое важное качество личности, как умение произвольно регулировать свое поведение и управлять им.

Поступление в школу значительно расширяет круг социальных контактов ребенка, что неизбежно влияет на его «Я-концепцию». Школа способствует самостоятельности ребенка, его эмансипации от родителей, предоставляет ему широкие возможности для изучения окружающего мира – как физического, так и социального.

2.4. ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКА

Собственно подростковый (пубертатный) возраст связывают с физиологическими изменениями в организме, которые определяются половым созреванием – совокупностью биологических и психологических изменений. Пубертатный период заканчивается, когда половой аппарат становится полностью готовым к функционированию.

В настоящем справочнике подростковый возраст подразделяется на два периода:

пубертатный (или младший подростковый), 11–12 – 14–15 лет;

юношеский (ювенильный), 16–20 лет.

Возрастные задачи развития

Задачи развития пубертатного периода (Кэррел, 2002)

Сепарация и индивидуация – самые важные задачи подросткового возраста.

Развитие самоопределения. Узнавание самого себя, развитие устойчивого ощущения собственного «Я» – процесс болезненный, даже для самого уравновешенного подростка.

Определение референтной группы. Перед подростком встает и другой вопрос, не менее важный, чем вопрос «Кто Я?». Это вопрос «С кем я?» Принятие сверстниками и идентификация с группой – самая насущная проблема в отрочестве. Для подростков потребность в принятии сверстниками значительно превышает потребность в самоуважении. Таким образом, основная задача для подростка – сформировать удовлетворяющую его референтную группу.

Развитие половой идентификации. Половая идентификация происходит еще в детстве. Девушки-подростки уже имеют представление о том, что значит быть женщиной. Точно также мальчики-подростки осведомлены о том, что они принадлежат к мужскому полу и о том, что это такое. Но выражение сексуальности начинается только в отрочестве. Для некоторых подростков открытие

своей собственной сексуальности и интерес к противоположному полу так же естественны, как и рост. Других становление половой идентификации может смущать, а сфера сексуального казаться далекой и пугающей.

Развитие личной системы ценностей. До подросткового возраста ребенок принимает систему ценностей своих родителей, но затем как будто срывается с цепи. Он готов пересмотреть все ранее усвоенные обычаи, ценности и стандарты. Это не значит, что все и вся обязательно будет меняться, но все прежние установки будут подвергнуты сомнению.

Формирование жизненных целей. Большинство детей определяются с будущей профессией только в позднем отрочестве. Тем не менее наша образовательная система подталкивает подростков к постановке конкретных профессиональных целей до того, как они перейдут в среднюю школу.

Пять точек амбивалентности подростка:

1. Бунт против контроля со стороны взрослых – потребность в руководстве.

Правильные решения приходят с опытом; опыт – порождение неверных решений. Взрослые должны быть рядом, когда подростки принимают неправильное решение, и помогать им учиться на собственных ошибках. В то же время у подростков должно быть достаточно свободы, чтобы иметь возможность на неправильные решения.

2. Желание близости – страх интимности.

Подросткам хотелось бы иметь близкие отношения с другими, как со сверстниками, так и с авторитетными взрослыми, но они подозрительны. Действительно ли другие интересуются ими искренне? Поймут и примут ли они? Что требуется от них при близких личных отношениях?

3. Испытание и проверка на прочность внешних границ – поддержка и забота со стороны взрослых.

Структура или система (семья, школа, церковь, порядки в закрытом учебном заведении и т.д.) должны быть крепче, чем подростки, проверяющие их на прочность. Это основная составляющая безопасного взросления.

4. Мысли о будущем – ориентация на настоящее.

Подростки, готовящиеся к поступлению в институт, прекрасно знают, что для этого нужно много заниматься, а не висеть часами на телефоне, но часто ничего не могут с собой поделать.

5. Сексуальное созревание – психическая неподготовленность к сексуальному опыту: подростки активно интересуются всем, что касается сексуальной сферы, но вступать в сексуальные отношения слишком рано не следует. Для этого есть много причин, но главной является то, что подростки эмоционально не готовы к разрыву отношений, который весьма возможен.

Задачи развития в юности

В этот период заканчивается переход от почти взрослого ребенка к почти зрелому взрослому. Многочисленные задачи, которые за это время необходимо решить для развития полноценной личности, можно свести к двум основным проблемам – формирования социальной зрелости и самосознания.

Достижение социальной зрелости. Поскольку в период молодости человек впервые непосредственно вступает в контакт с обществом, то, главной задачей его становится решение социальных задач: приобретение профессии, определенного социального статуса, создание семьи. Таким образом, в отличие от подростка молодой человек не только в своем сознании включает себя во взрослую жизнь, но и начинает принимать в ней реальное участие. Поэтому под достижением социальной зрелости нужно понимать, с одной стороны, возможность выполнения социальных обязанностей, с другой – принятие ответственности за собственную жизнь, решения и поступки на самого себя.

Субъективно достижение социальной зрелости переживается появлением у молодого человека чувства взрослости. Понятно, что для достижения социальной зрелости молодому человеку нужно разрешить проблему личностного самоопределения – основную задачу развития в юности.

Формирование самосознания и собственного мировоззрения. Этап принятия ответственных решений, этап человеческой близости, когда ценности дружбы, любви, интимной близости могут быть первостепенными. Становление самосознания происходит по нескольким направлениям:

Открытие своего внутреннего мира. Человек начинает воспринимать свои эмоции не как производные от внешних событий, а как состояние своего «Я», появляется чувство своей особенности, непохожести на других, порой появляется и чувство одиночества («Другие люди меня не понимают, я одинок»).

Осознание необратимости времени, понимание конечности своего существования. Именно понимание неизбежности смерти заставляет человека всерьез задуматься о смысле жизни, своих перспективах, своем будущем, своих целях. Постепенно из мечты, где все возможно, и идеала, как абстрактного, но часто недосягаемого образца, начинают вырисовываться несколько более или менее реалистичных планов деятельности, между которыми предстоит выбирать. Жизненный план охватывает всю сферу личного самоопределения: моральный облик, стиль жизни, уровень притязаний, выбор профессии и своего места в жизни. Осознание своих целей, жизненных устремлений, выработка жизненного плана – важный элемент самосознания.

Формирование целостного представления о самом себе, отношения к себе. Вначале человек осознает и оценивает особенности своего тела, внешности, привлекательности, а затем – морально-психологические, интеллектуальные, волевые качества. Юношеские самооценки часто бывают противоречивы («я – гений плюс ничтожество»). На основе анализа результатов, достигнутых в разных видах деятельности, учета мнений других людей о себе и самонаблюдения, самоанализа своих качеств и способностей формируется самоуважение – обобщенное отношение к себе.

Осознание и формирование отношения к зарождающейся сексуальности. Хотя девушки раньше созревают физиологически, у них на первых порах сильнее выражена потребность в нежности, ласке, эмоциональном тепле и понимании, чем в физической близости. У юношей, наоборот, в большинстве случаев раньше появляется чувственно-сексуальное влечение к физической близости и значительно позднее возникает потребность в духовной близости, взаимопонимании.

* * *

Ниже приводятся возрастные задачи развития в подростковом возрасте (Малкина-Пых, 2004).

* * *

Освобождение от зависимости, приобретение автономии – умение становиться менее зависимым от родителей и определять свое место в семье и обществе при изменяющихся взаимоотношениях:

уметь строить бесконфликтные отношения, договариваться с родителями и другими взрослыми, со сверстниками (13–15 лет);

найти свое место в семье, формальных и неформальных коллективах, определить свои отношения с родителями и другими взрослыми, со сверстниками, уметь решать проблемы без конфликтов (16–18 лет).

Здоровье и внешность – умение избегать излишнего риска, заботиться о своем физическом состоянии, внешнем виде, хорошем питании и:

самостоятельно следить за своим весом, физическим состоянием и развитием (13–15 лет);

вести здоровый образ жизни, уметь отказаться от вредных привычек или вовремя остановиться, если не удалось избежать соблазна (16–18 лет).

Свободное время – умение полноценно проводить время, свободное от обязанностей:

уметь выбирать для свободного времени нужные, полезные дела, приносящие удовольствие, и развлечения, не приносящие вреда (13–15 лет);

полноценно проводить свободное время, самостоятельно устраивать интересные мероприятия (16–18 лет).

Интимность и сексуальность – освоение сферы интимных и сексуальных отношений:

открытие для себя телесных изменений, сексуальности (13–15 лет);

окончание процесса половой идентификации, выбор партнера для любви, установление и продолжение интимных отношений в форме, соответствующей культурным, этническим и другим социальным нормам (16–18 лет).

Учеба или работа – приобретение знаний и умений, дающих возможность выбирать себе работу и впоследствии хорошо справляться с профессиональными обязанностями:

учеба, направленная на выбор профессии (13–15 лет);

самостоятельность в учебе, выбор будущей профессии, приобретение необходимых для ее приобретения знаний и навыков (16–18 лет).

Социальные контакты и дружба – умение устанавливать и поддерживать контакты, оценить, что могут дать контакты с другими, готовность к дружбе, умение доверять другому и вызывать доверие к себе, принятие друг друга:

готовность к дружбе, умение показывать свои чувства и видеть, как другие реагируют на твои чувства (13–15 лет);

умение оценить другого, установить контакты с другими, выражать свои чувства, заботиться о других и т.д.; постоянство чувств (16–18 лет).

Авторитет и инстанции – принятие того, что определенные лица и организации поставлены над тобой, и, в то же время, умение постоять за себя в рамках действующих правил и законов:

неподчинение авторитетам, протест против их требований (13–15 лет);

осознание необходимости подчинения требованиям законов и принятых в обществе, семье, школе и т.д. норм (16–18 лет).

Жилищные условия – умение взаимодействовать с домашними и соседями, поддержание порядка в собственном жилом пространстве и квартире или доме в целом, приобретение навыков для будущего поиска или приобретения собственного жилья:

уметь подчиняться правилам, установленным там, где живешь (13–15 лет);

уметь самостоятельно строить взаимоотношения с теми, с кем живешь (16–18 лет).

Особенности эмоциональной сферы

Пубертатный период

Младший подростковый возраст является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоционально-волевой регуляции личности.

Переживания в этот период становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается более постоянным и устойчивым. Значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции (Мухина, 2003).

Младший подростковый возраст представляет собой период, когда влияние эмоций на духовную жизнь становится наиболее очевидным. Для него характерна легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний. Подросток лучше управляет

выражением своих чувств, чем младший школьник. В определенных ситуациях (плохая отметка, выговор за плохое поведение) он может скрывать под маской безразличия тревогу, волнение, огорчение. Но при определенных обстоятельствах (конфликт с родителями, учителями, товарищами) подросток может проявить большую импульсивность в поведении. Иногда от тяжело переживаемой обиды он способен на бегство из дома и даже на попытку самоубийства (Якобсон, 1981).

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса».

Он включает в себя перепады настроения, от безудержного веселья к унынию и обратно, а также попеременное (и даже одновременное) проявление ряда полярных эмоциональных реакций. Причем достаточных, значимых причин для подобной смены настроения подростка зачастую просто не существует.

Так, чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений сочетается у подростков с излишней самонадеянностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих. Сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость – с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими – с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами – с обожествлением всеобщих кумиров, а чувственное фантазирование – с сухим мудрствованием (Личко, 1999).

Формирование личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками, как правило, ведут к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний. Подросток острее испытывает сочувствие при виде горя других людей, ему свойственно стремление бескорыстно отказаться от чего-то ценного для него ради блага другого человека. В подростковом возрасте больше, чем в любом другом, отмечается захваченность растущего человека переживаниями, связанными с добром, сочувствием, со способностью жертвовать своими запросами, потребностями ради других людей (Якобсон, 1981).

Большинство подростков в ответ на вопрос о том, как они принимают решения в повседневной жизни, утверждают, что испытывают трудности, общаясь с родителями, часто конфликтуют с ними. Желание снять эмоциональную зависимость от родителей гораздо больше выражено у мальчиков, чем у девочек.

Основой сложностью подросткового возраста является быстрый темп изменений, как физических, так и психологических. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, испытывает фрустрацию; негативные переживания часто вызывают тревожность. Это состояние характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии – активизацией вегетативной нервной системы. Тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная характеристика активной деятельности. Тревога обычно обусловлена ожиданием неудач в социальном взаимодействии и невозможностью идентифицировать источник опасности. Она может проявляться как: беспомощность, неуверенность в себе, ощущение бессилия перед внешними факторами, вызванного преувеличением их угрожающего характера и значимости. Устойчивая личностная тревожность возникает у подростков с повышенными ранимостью, впечатлительностью, мнительностью.

Юношеский период

В юности по сравнению с подростковым возрастом эмоциональные реакции более устойчивы и осознанны. Кроме того, можно отметить большую дифференцированность эмоциональных состояний и способов их выражения, повышение самоконтроля и саморегуляции. В юношеском возрасте, как правило, происходит формирование общей эмоциональной направленности личности, то есть закрепление собственной иерархии ценности тех или иных переживаний.

В этом возрасте у юношей и девушек возникает и более точное регулирование эмоций, в частности, более совершенное владение выражением своих чувств и настроений. Если подросток может скрывать свои переживания под личиной безразличия, то юноша умеет не только скрывать испытываемые им чувства, но и маскировать их. Так, взволнованность от встречи с небезразличным человеком он может маскировать ироническим смехом, застенчивость – развязными манерами и самоуверенным тоном, грусть – напускной веселостью. Юношеский возраст чрезвычайно значим для развития эмоциональной сферы человека. Можно сказать, что это критический возраст, поскольку в это время закладываются основы эмоциональной жизни человека, которые станут фундаментом его эмоциональности в зрелые годы.

Юность – возраст специфической эмоциональной сенситивности. В этот период интенсивно реализуются и расцветают при благоприятных условиях все эмоциональные возможности человека, заложенные в его натуре. «Юношеская горячность», «юношеская пылкость» – не случайные слова, а выразительная характеристика особенностей эмоциональной жизни молодых людей в эти годы.

Для эмоциональной жизни юности характерно не только переживание предметных чувств (направленных на определенное событие, лицо, явление), но и формирование чувств обобщенных (чувство прекрасного, чувство трагического, чувство юмора и т.д.). Эти чувства выражают уже общие, более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности (Якобсон, 1981).

Возникновение и развитие предметных чувств выражает формирование у молодых людей устойчивых эмоциональных отношений, своеобразных «эмоциональных констант» (Леонтьев, 1971).

Одним из существенных моментов становится формирование чувства взрослости, причем взрослости не вообще, а именно мужской и женской. Для ранней юности типична идеализация друзей и самой дружбы. Нуждаясь в сильных эмоциональных привязанностях, молодые люди подчас не замечают реальных свойств партнера. Юношеская потребность в самораскрытии часто перевешивает интерес к раскрытию внутреннего мира другого, побуждая не столько выбирать друга, сколько придумывать его (Кон, 1989).

Эмоциональное голодание в период юности – столь же реальное явление, каким бывает голод в общепринятом, бытовом смысле. Оно часто выражается в форме скуки и тоски. Потребность человека в эмоциональном насыщении удовлетворяется главным образом в процессе достижения самых разных целей, которые он ставит перед собой.

Юношеская мечта о любви выражает, прежде всего, потребность молодого человека в эмоциональном контакте, понимании, душевной близости. Потребность в самораскрытии, интимной человеческой близости и чувственно-эротические желания очень часто не совпадают и могут быть направлены на разных партнеров: «мальчик не любит женщину, к которой его влечет, и его не влечет к женщине, которую он любит». Появление любимой девушки снижает эмоциональный накал однополой дружбы, и друг становится скорее добрым товарищем. С другой стороны, любовь предполагает большую

степень интимности, чем дружба, она как бы включает в себя дружбу (Кон, 1984).

Особенности структуры самосознания

Пубертатный период

В этот период в процессе физического, психического и социального развития вместе с позитивными достижениями закономерно возникают негативные образования и специфические психологические трудности. Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе.

Подросток стремится осмыслить свои притязания на признание; оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве – осмыслить свои права и обязанности. Подросток заинтересованно оценивает себя и других, соотнося присущие себе особенности с тем, как ведут себя сверстников и взрослых.

Притязания на признание в отрочестве направлены на реализацию себя в сфере физического, умственного и личностного развития. В этом возрасте обострена потребность в признании «самости», уникальности и одновременно – психологическая зависимость от сверстников, поэтому подросток эффективно соединяет эго-позицию «Не путайте меня с другими» и конформную позицию «Мы – группа сверстников», т.к. общение со сверстниками выступает как потребность и значимая деятельность.

Завышенные максималистские притязания и возможности их реализации часто вступают в противоречие, что приводит к так называемому кризису идентичности. Подросток испытывает неуверенность в себе, которая борется с чувством собственной уникальности.

Притязание на признание в отрочестве направлено на приобретение эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; развитие духовности и интеллектуального потенциала, столь необходимых для гражданской зрелости; выбор и подготовку к профессии; подготовку к браку и семейной жизни.

Самосознание подростка, пусть и в незрелой форме, уже включает в себя все компоненты самосознания взрослой личности. Развивающееся самосознание в отрочестве определяет духовную работу в отношении определения внутренней позиции, в основе которой лежит стремление быть ответственным за себя, за свои личностные качества, за свое мировоззрение и за способность самостоятельно отстаивать свои убеждения. Подросток сенситивен к своему духовному миру, поэтому он начинает интенсивно продвигаться в развитии всех звеньев самосознания.

Подростка начинает волновать он сам в своем физическом и духовном воплощении. Вопрос «Каким я могу предстать перед другими?» для него особенно актуален. В первую очередь его волнует его тело, лицо, имя.

Внешний облик – предмет исследования, заботы, подражания и поиска индивидуальности. Кроме проблемы привлекательности внешности, многих подростков волнует проблема наличия духовности в выражении лица.

Столь же важно в отрочестве пройти правильный путь в отношении к своему имени. В кругу семьи и сверстников подросток слышит разное обращение к себе: это и ласкательные детские имена и нежные прозвища, но это и клички, порой беспощадно оценивающие его индивидуальные свойства или вовсе обесценивающие его личность.

Игнорируя ценностное отношение к именам других, подростки «круто» отстаивают свое право на приемлемое обращение к себе – с должным уважением и в соответствии с культурными нормами социального окружения. Соответствующее обращение по

имени – показатель социального признания, регулировать которое проще, чем другие его формы.

Особенности самосознания и самооценки в отрочестве непосредственно отражаются на поведении. При заниженной самооценке подросток недооценивает свои возможности, стремится к выполнению только самых простых задач, что мешает его развитию. При завышенной самооценке он переоценивает свои возможности, стремится выполнить то, с чем не в состоянии справиться, что также негативно сказывается на развитии его личности.

Подросток живет в настоящем времени, но для него большое значение имеют его прошлое и будущее – область предполагаемого. Мир его понятий и представлений переполнен не оформленными до конца теориями о самом себе и о жизни, планами на свое будущее и будущее общества.

Для подростка социальное пространство предстает в реальности общения, а также в самостоятельно существующей в ней реальности обязанностей и прав.

Обязанности и права имеют особое значение и смысл для подростков. Им приходится лавировать между двумя, часто противоречащими друг другу, системами норм, принятых в социальном пространстве отношений взрослых и в подростковой субкультуре.

Отрочество становится периодом, когда человек начинает сознательно формулировать свои ценностные ориентации. Подросток социально ориентирован, он стремится быть «как все» в отношении к нормативному поведению. В то же время он стремится утвердить свою уникальность, быть «лучше, чем другие», настаивает на том, чтобы его «не путали с другими». Соединение двух тенденций – быть «как все» и, стало быть, уметь следовать нормативному поведению, и одновременно быть «иным», чем другие, создает для подростка большую. В результате подростки нередко проявляют асоциальное поведение, что утверждает его в собственных глазах.

Нарушение подростками нормативного поведения в общении – весьма распространенное явление.

Вхождение в социальное пространство при развитой рефлексии позволяет подростку проникнуть в глубины своей индивидуальности. В результате одни начинают тяготеть к существованию внутри защищающего группового «Мы», другие – к автономности не только во внешнем, но и во внутреннем мире.

Важнейшим новообразованием пубертатного периода можно назвать половую идентичность – представление о себе с точки зрения своего сексуального поведения. Осложнить формирование половой идентичности могут следующие особенности подростковой сексуальности: чрезвычайно высокая интенсивность полового влечения, так называемая юношеская гиперсексуальность, и стремление подростков активно экспериментировать с новой для них функцией – сексуальной. Следствием этого могут стать различного рода экстремальные формы поведения (Каган, 1991). Кроме того, следует иметь в виду, что достаточно часто подросток рассматривает начало половой жизни как своеобразное посвящение во взрослость и стремится к нему, следуя не сексуальным импульсам, а стремлению быть «как все» или же «круче всех».

Кроме того, в подростковом возрасте последовательно появляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я-концепция».

Чувство взрослости – новообразование подросткового возраста. Когда говорят, что ребенок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причем как равноправного участника этой жизни.

Сравнивая себя со взрослым, подросток приходит к заключению, что между ним

и взрослым никакой разницы нет. Он начинает требовать от окружающих, чтобы его больше не считали маленьким, он осознает, что также обладает правами. Центральное новообразование этого возраста – возникновение представления о себе как о «неребенке». Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям. У него нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими.

Таким образом, чувство взрослости становится центральным новообразованием пубертатного периода, а к его концу, примерно в 15 лет, подросток делает еще один шаг в развитии своего самосознания. После поисков себя, личностной нестабильности у него формируется «Я-концепция» (образ собственного «Я») – система внутренне согласованных представлений о самом себе, образов «Я». При этом она может и не совпадать с реальным «Я». Я-концепция с момента своего зарождения становится важным фактором в формировании личности, способствует достижению ее внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию жизненного опыта и является источником представлений о том, что должно произойти.

По выражению А.Н. Леонтьева, «личность рождается дважды»: первый раз – внутри социального индивида (восприятие «Я» как части коллективного «мы»), второй – как самостоятельный субъект. Для него характерна не только самостоятельность решений, но и ответственность за совершенный выбор – при «втором рождении личности» происходит выход за рамки социального индивида. Обычно это «рождение» проходит в конце подросткового возраста. Тогда же происходит и формирование Я-концепции (образа «Я»).

Образ «Я» – это представление человека о себе самом, относительно устойчивая, не всегда осознаваемая, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими.

Я-концепция включает в себя набор неких устойчивых характеристик, с помощью которых человек описывает себя самого и дает себе эмоциональную оценку. Эти характеристики очень разнообразны, но любая из них относится к одному из трех видов «Я»:

Социальное «Я» возникает благодаря включенности личности в жизнь общества в целом, а также в игру «социальных ролей», в рамках которой поведение человека начинает подчиняться определенным правилам. «Человек», «школьник», «сын (дочь)», «друг», «спортсмен», «отличник», «юноша (девушка)» – это лишь краткий перечень ролей, которые могут исполняться в подростковом возрасте.

Физическое «Я». Внутренний мир человека во многом определяется свойствами его тела: биологическим полом, физическим здоровьем, особенностями устройства нервной и гормональной систем. Внешний облик – предмет исследования, заботы, подражания и поиска индивидуальности. Подростку в процессе развития его самосознания предстоит приспособиться к своему телесному, физическому облику. От отрицания себя через кризисные переживания и усилия, направленные на приближение своего лица и тела к некоему идеалу, он должен прийти к принятию уникальности своей телесной оболочки и принять ее как единственно возможное условие своего материального бытия. Идентификация с телом происходит в соответствии с традиционным отношением к нему в культуре, к которой принадлежит подросток.

Психологическое «Я» представляет собой набор характеристик, с помощью которых каждый из нас описывает себя как индивидуальность, как существо, обладающее определенными психологическими свойствами:

характером, личностными особенностями, способностями, привычками, странностями и склонностями. Здесь можно выделить:

«Я – реальное» – восприятие человеком его реальных, объективно существующих свойств, то есть того, каков он на самом деле.

«Я – идеальное» – представление о том, каким следует стать, чтобы соответствовать внутреннему критерию успешности,

«Я – глазами других» – то, как, по нашему мнению, нас видят другие.

Я-концепция возникает на основе взаимодействия человека с окружающей средой и развивается в процессе самоактуализации личности на протяжении всей жизни. Она обеспечивает внутреннюю согласованность и самореализацию личности, ее удовлетворенность жизнью, регулирует эмоциональное состояние, интерпретирует опыт, выступает как системообразующий субъективный мир личности. Я-концепция участвует в сохранении стабильных систем социальной стратификации, раскрывает содержание микросоциальных процессов и внутриличностных механизмов адаптации и дезадаптации.

Для становления Я-концепции современных подростков характерны:

ярко выраженное стремление к индивидуальному достижению определенной цели;

скачкообразный характер возрастной динамики процесса становления Я-концепции и уровней личностно-ролевой рефлексии;

неустойчивость, подвижность самооценки;

скачкообразное увеличение с возрастом коэффициента социально-психологической адаптированности, открытости реальной практике деятельности и отношений;

растущее вместе с развитием личности значение категорий личностных особенностей, отношения к себе, родственных уз и семейных отношений, отношений к противоположному полу, увлечений и интересов, социальных контактов;

низкая значимость потребностей в поисках смысла жизни, самоутверждении, положительной оценке, творчестве, самовоспитании, самореализации.

В конце пубертатного периода, на границе с ранней юностью, представления о себе стабилизируются и образуют целостную Я-концепцию.

Юношеский период

Юность – это этап жизненного цикла, завершающий переход к взрослости, на котором человек принимает ряд важных решений. Они касаются выбора профессии и создания семьи, общего стиля жизни и конкретных задач на будущее, коррекции ценностных ориентаций в соотношении с новым взрослым статусом и новыми жизненными планами. (Хухлаева, 2001).

В юности сильнее всего меняется отношение к своей фамилии – общесемейному имени. Она становится знаком принадлежности к роду, связующим звеном с живущими или уже ушедшими из жизни родственниками. Независимо от того, имеет человек знания об обстоятельствах получения фамилии, ее толковании или нет, она становится объектом оценивания. Может быть, поэтому называние по фамилии теперь употребляется не только в официальных ситуациях, но и в дружеских компаниях как знак особой близости. Иногда становятся болезненными ситуации смены фамилии, связанные с браком, т.к. это может символически восприниматься как смена семейного рода.

По сравнению с подростковым возрастом в юности меньшее значение имеют внешние параметры: одежда, обувь, фигура. Уязвимым и важным становятся притязание на профессиональный успех, собственная способность к созданию чего-то значимого. Поэтому для многих молодых людей особый характер может приобрести возможность самопредъявления с помощью успеваемости или участия в конкурсах, олимпиадах, чемпионатах и т.д. При оценивании других

людей на первый план чаще выступают не внешние данные, а человеческие качества.

Кроме того, для молодых людей остается важным признание в сфере межличностных отношений, в особенности признание другими своей индивидуальности. Поскольку в этот период активно идет процесс формирования новой, взрослой идентичности, необходимым становится ее признание другими людьми, особенно родителями и другими значимыми взрослыми. Большая часть конфликтов с ними происходит в случаях, когда взрослые не принимают во внимание новую, взрослую идентичность молодых людей.

Наиболее важная особенность восприятия времени в юности – это изменение отношения к настоящему и будущему. Подростки стремятся быстрее повзрослеть, стараются выглядеть старше, для них престижно наличие взрослых друзей. Юность – это последний возраст, когда у части молодых людей остается желание стать старше. Остальные или хотели бы подольше побыть в настоящем, или уже с некоторой ностальгией думают о прошлом. В юности впервые происходит осмысление собственного возраста, появляются вопросы к самому себе, касающиеся времени прожитой жизни.

В отличие от подростков и их устремленности в будущее, в юности особую значимость приобретает настоящее. Сохраняется и становится особой формой жизни в настоящем потребность обращаться к будущему. Размышления о будущем, его идеальный образ во многом определяют основные формы активности в настоящем, направленные на обеспечение жизненного успеха. Для части молодых людей это обучение в вузе, работа по специальности, т.е. создание предпосылок профессионального успеха. У тех, для кого жизненный успех связывается, прежде всего, с семейной жизнью, идет активный поиск семейного партнера.

У многих молодых людей переход к такому восприятию взаимосвязи между настоящим и будущим сопровождается внутренним конфликтом. Содержание его определяет необходимость выбора между желанием жить настоящим, получением удовольствия от богатых возможностей юности и мыслями о построении карьеры, профессиональном росте, создании семьи и т.п.. Этот внутренний конфликт усиливают принятые в обществе представления о юности, и в особенности студенческих годах, как об этапе жизни, с одной стороны – самом счастливом, а с другой – самом важном для будущего профессионального роста. Получается, что молодой человек в это время должен и получить удовольствия на всю оставшуюся жизнь, и обеспечить предпосылки своего будущего благосостояния и профессионального успеха.

Если молодой человек не в состоянии осуществить выбор между жизнью в настоящем и направленностью в будущее, возможно либо полное пренебрежение интересами будущего в различных формах (вплоть до ухода в наркотики), либо абсолютное лишение радостей в настоящем (полный уход в учебу и построение карьеры). Однако достижение гармонии между ориентацией на будущее и умением жить в настоящем необходимо не только в этот период, но и на протяжении всей последующей жизни. Поэтому осмыслению этого вопроса следует уделить особое внимание.

Важной особенностью юношества, помимо изменения отношения к настоящему и будущему, является реальное осознание конечности бытия. Безусловно, впервые с ней знакомится еще дошкольник, ее остро переживает подросток. Но смерть для подростков существует в основном в воображении. Окончательное понимание неизбежности собственной смерти появляется именно в юности.

Изменяется в юности и отношение к собственному прошлому. Появляется интерес к своему детству, стремление к его анализу.

Вместо подросткового отрицания в себе детских черт из-за стремления казаться взрослее появляется их принятие. Полная уверенность в своей взрослости, формирование взрослой идентичности дают возможность открытого проявления «внутреннего ребенка».

В отличие от подростка, у юноши уже нет необходимости отстаивать свои права. Более того, молодые люди сразу после окончания школы получают столько прав, сколько не всегда могут использовать. Некоторым начинает казаться, что обязанности вообще перестали существовать, хотя на самом деле просто снижается количество обязанностей, выполнение которых строго контролируется авторитетными взрослыми. Отсюда выраженное переживание чувства свободы и стремление различным образом экспериментировать со своими правами.

Основная задача и трудность этого периода – научиться действовать в соответствии с интериоризированными обязанностями. Это выглядит, как возможность выполнять необходимое с опорой на внутренний, а не на внешний контроль. Такая возможность появляется на основе понимания приоритета обязанностей человека перед его правами.

Важным для юности является также осознание и принятие обязанностей перед самим собой, т. е. принятие ответственности за собственную жизнь – осознания того, что твой собственный выбор является предпосылкой тех или иных жизненных событий, понимания, что события происходят потому, что «я выбрал, чтобы они произошли».

Появление ответственности за свою жизнь – необходимая предпосылка и одновременно возможность принятия ответственности за другого человека. Это очень важная характеристика, поскольку, как отмечал Э. Фромм, умение принять ответственность за другого – необходимая составляющая любви, к которой активно стремятся все люди. Любящий всегда чувствует себя ответственным. Быть ответственным – это добровольная потребность отвечать и заботиться о другом на основе достижения собственной независимости и возможности «стоять на ногах» без посторонней помощи. При принятии ответственности за другого может появиться искушение переделать, переучить другого в соответствии с собственными желаниями и требованиями (Фромм, 1992). Необходимо научиться позволять другому быть таким, каким он хочет, не требовать соответствия своим ожиданиям.

Самый сложный и многоаспектный структурный компонент самосознания, формирующийся в юности – половая идентификация. Вопреки распространенному мнению, половое созревание не завершается в подростковом возрасте. Оно происходит как раз в юности: у женщин завершается примерно к 20-и, у мужчин – к 25-и годам. К этому времени окончательно закрепляются физиологические преобразования, начавшиеся в пубертатном периоде, а сексологическое созревание частично продолжается всю жизнь по мере накопления опыта межполовых отношений (Колесов, 2000).

Особенности общения

Пубертатный период

Как хорошо известно, в этом возрасте общение со сверстниками приобретает исключительную значимость. В отношениях со сверстниками подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений.

Любой подросток мечтает о закадычном друге. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Друг удовлетворяет потребность в самопонимании. Практически, друг является аналогом консультанта. Дружат чаще всего с подростком того же пола, социального статуса, таких же способностей (правда, иногда друзья подбираются по контрасту, как бы в дополнение своим недостающим чертам).

Дружба носит избирательный характер, измена не прощается. А вкупе с подростковым

максимализмом дружеские отношения носят своеобразный характер: с одной стороны – потребность в безусловно преданном друге, с другой – частая смена друзей.

И одноклассники, и друзья по кружку, и дворовая компания могут стать той референтной группой, чьи взгляды принимает подросток. Такая группа в его глазах является большим авторитетом, чем родители, и именно она может больше всего влиять на его поведение и отношения с другими. К мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться, именно в ней будет пытаться утвердиться.

Проявляющееся в отрочестве чувство взрослости толкает подростка к тому, чтобы освоить новые для себя «взрослые» виды взаимодействий, чему способствуют бурное телесное развитие и, следовательно, самоидентификация со взрослыми. Это существенно влияет на изменение отношений между мальчиками и девочками: они начинают проявлять интерес друг к другу как к представителю другого пола. Подростку становится особенно важно, как относятся к нему другие. С этим отношением прежде всего связывается собственная внешность: в какой мере лицо, прическа, фигура, манера держать себя и т.д. соответствуют половой идентификации: «Я как мужчина», «Я как женщина». Особое значение придается личной привлекательности – это имеет первостепенное значение в глазах сверстников.

Источником переживаний могут служить диспропорции в развитии между мальчиками и девочками. В физическом развитии девочки опережают мальчиков, они могут быть крупнее и выше. Девочка, опережающая других в росте, может переживать это как неполноценность. Низкий рост вызывает аналогичные чувства у мальчиков. Так же тяжело переживаются полнота, худоба, раннее или запаздывающее появление вторичных половых признаков и другие особенности внешности.

Возникающий интерес к другому полу у младших подростков проявляется вначале в неадекватных формах. Мальчики, чтобы обратить на себя внимание девочек, дергают их за косички – и в переносном, и в прямом смысле. Часто такое приставание переходит в причинение настоящей боли. Девочки обычно осознают причины таких действий и серьезно не обижаются, и, в свою очередь, часто демонстративно не замечают, игнорируют мальчиков. В целом мальчики также с интуитивно понимают смысл «безразличия» к ним девочек.

Позднее отношения усложняются, непосредственность в общении исчезает. Часто это выражается либо в демонстративно безразличном отношении к другому полу, либо в стеснительности при общении. В то же время подростки испытывают чувство напряжения от смутной влюбленности в представителей противоположного пола в целом.

У старших подростков общение между мальчиками и девочками становится более открытым: в круг общения включаются оба пола. Привязанность к сверстнику другого пола может быть интенсивной, ей, как правило, придается очень большое значение. Отсутствие взаимности иногда становится причиной сильных негативных эмоций.

В этом возрасте общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают сопротивляться ранее не вызывавшим протеста требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальное или кажущееся ущемление своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Несмотря на внешнее противодействие взрослым, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной

является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В связи с легкой ранимостью подростка для взрослого очень важно суметь наладить и поддержать эти контакты. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение.

В этот период имеют большое значение единые требования к подростку в семье. Сам он больше притязает на определенные права, чем стремится к принятию на себя обязанностей. Если подросток почувствует, что от него ожидают слишком многого, он может пытаться уклониться от выполнения обязанностей под прикрытием наиболее «доброго» взрослого. Поэтому для освоения подростком новой системы отношений важна аргументация требований взрослых. Простое навязывание требований, как правило, отвергается.

Общение подростка во многом обусловлено изменчивостью его настроения: за короткое время оно может меняться на прямо противоположное. Изменчивость настроений ведет к неадекватности реакций подростка. Так, реакция эмансипации, проявляющаяся в стремлении высвободиться из-под опеки старших, под влиянием момента может принимать такие крайние формы выражения, как побег из дома.

Неустойчивость подростка, неумение сопротивляться давлению со стороны взрослых и сохраняющиеся детские реакции часто приводят к «уходам» из ситуации. Чрезмерные ожидания, связанные с непосильными для подростка нагрузками, или уменьшение внимания со стороны близких могут стать причиной попыток любыми способами вернуть себе внимание взрослых, переключить его с кого-то другого на себя.

Для подросткового возраста характерна имитация чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь внимание обращается на внешнюю сторону. При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка. Сравнительно редко у подростков проявляется отрицательная имитация, когда определенный человек выбирается в качестве отрицательного образца. Обычно им бывает один из родителей, причинивший подростку много горя и обид.

В ряде случаев отношение взрослых к подростку неблагоприятно влияет на его развития. Так, авторитарная позиция может стать условием, искажающим психическое и социальное развитие подростку. Чрезмерная опека и контроль также нередко приводят к негативным последствиям: подросток или теряет возможность научиться быть самостоятельным, пользоваться свободой, или, наоборот, проявляет чрезмерное стремление к самостоятельности. Взрослые нередко реагируют на это ужесточением контроля, изоляцией подростка от сверстников. В результате противостояние подростка и родителей лишь возрастает.

Отделение подростка от семьи – важнейшая предпосылка достижения им впоследствии зрелости, самостоятельности, возможности принять на себя ответственность за свою жизнь. Само название «отделение от семьи» не совсем правильно, поскольку итогом является не разрыв подростка с семьей, а установление новых партнерских взаимоотношений, в которых семья и подросток способствуют развитию друг друга. При всей важности этого процесса нужно иметь в виду, что он редко протекает без осложнений, поскольку семье довольно трудно отпустить подростка.

Выделяют следующие этапы отделения (Малкина-Пых, 2004). Первый этап (11–12 лет) характеризуется наличием у подростка конфликта между потребностью в зависимости и стремлением к автономии. Трудность

его состоит в том, что ожидания подростка в отношении родителей амбивалентны. С одной стороны, подросток сопротивляется проявлениям их заботы и ласки, а с другой – проявляет желание, чтобы его баловали. В результате подросток перестает быть таким послушным и вежливым, каким он был раньше. У некоторых могут появиться регрессивные проявления: стремление полежать рядом с мамой, плаксивость, капризы. Родители, как правило, не понимают, что происходит, ужесточают запреты, что может привести подростка к острым эмоциональным расстройствам.

Второй этап – когнитивная реализация отделения. Возраст, в котором она происходит, указать трудно, так как эта стадия может затянуться на всю жизнь. Подросток доказывает всем – миру, родителям и самому себе – собственную независимость. Чаще всего это происходит через уход в оппозицию, критику всего того, что делается и говорится родителями и другими авторитетными взрослыми. Бурная реакция родителей только усиливает стремление к эмансипации. Длительность этой стадии определяется временем, необходимым родителям для принятия факта взросления подростка.

Третий этап – аффективные реакции на отделение. Здесь могут возникать чувство вины, гнев, депрессивные реакции, взаимный страх потери любви. Этот этап переживается легче, если родители чувствуют гордость и радость от достижений взрослеющего подростка.

Четвертый этап – идентификация. Взрослые уже признают за подростком право на самостоятельность; у подростка исчезает внешнее буйство и ранимость, он сосредотачивается на своей индивидуализации. Здесь очень важно, чтобы подросток имел положительные образцы среди значимых взрослых.

Юношеский период

Юношество – это последний возраст расширения круга общения. Может быть, поэтому на юность приходится так называемый пик межличностного общения.

Дружеские связи, установившиеся в юности, не всегда сохраняются в последующей жизни. Но способность к таким связям формируется в основном именно в этот период. Можно наблюдать взрослых людей, страдающих от отсутствия такой способности. Они могут продолжать жить в изоляции либо колебаться от позиции почти полного слияния с человеком до резкого, ничем не мотивированного удаления от него. Иногда это удаление сопровождается немотивированными конфликтами.

По мнению Э. Эриксона, особой формой интимности является генитальность как условие развития и достижения полной зрелости. Генитальная зрелость предполагает превращение эгоцентрических сексуальных интересов в стремление к гармонии с партнером. Сексуальный контакт становится не полем битвы, где есть победитель и побежденный, а возможностью полного равновесия и слияния двух начал – мужского и женского. Здесь также возможна изоляция – неспособность к любви как разделению идентичности (Эриксон, 1996).

Особую значимость сохраняет в юности общение с родителями. Это период завершения процесса отделения молодого человека от семьи. Теперь происходит не только эмоциональное подростковое, но и реальное отделение, которое необходимо для осуществления своей индивидуальной взрослой жизни. В отличие от подросткового негативизма, критики, оппозиции родителям для юности характерны процесс обособления и даже временное отстранение от семьи, после которого эмоциональный контакт восстанавливается на более высоком уровне, а отношения становятся партнерскими, в которых и взрослый подросток, зачастую уже с собственной семьей, и родители помогают друг другу в процессе собственного развития.

Однако к процессу реального отделения от семьи не всегда готовы как сам молодой человек, так и его семья. Затруднить процесс обособления может неразрешенность основных задач юности: формирования социальной зрелости и личностного самоопределения. Чаще основное сопротивление оказывает семья, которая не может сохранить свою целостность, отпустив молодого человека. В особо трудной ситуации оказывается молодой человек, выросший в неполной семье, поскольку его отделение может во многом лишить мать смысла ее существования. Труднее может происходить отделение у младших детей, если родители болезненно переживали отделение старшего ребенка.

Можно выделить три основных варианта неконструктивного отделения. Первый – это отделение, сопровождающееся полным эмоциональным разрывом и формализацией отношений. Второй – сохранение личностной несамостоятельности молодого человека, его слияния с родительской семьей. Здесь можно предположить будущие трудности внутрисемейных отношений и конфликты между одним или обоими родителями взрослого ребенка и его (ее) женой (мужем). Третий – установление амбивалентных отношений. Здесь применима следующая схема: отделение, появление вследствие этого чувства вины, возвращение в семью, появление чувства гнева, отделение и т.д.

Помимо завершения процесса отделения от семьи, в период юности происходит осознание старения родителей, которое является прообразом собственного старения. Это может вызвать довольно сильные эмоциональные реакции. Кроме того, только теперь приходит понимание сути жизни родителей, их ошибок и достижений. Иногда появляется желание применить к ним свои знания, поиграть дома роль терапевта. Нередко к этому склоняют молодых людей сами родители.

Психосоциальное развитие

Пубертатный период

В этом возрасте социальная ситуация как условие развития и бытия принципиально отличается от ситуации в детстве не столько по внешним обстоятельствам, сколько по внутренним причинам. Подросток продолжает жить в семье (или в закрытом учебном заведении), учиться в школе (или училище), он окружен по большей части теми же сверстниками. Однако та же, что и раньше, социальная ситуация порождает в его сознании совершенно новые ценностные ориентации – подросток начинает интенсивно рефлексировать на себя, на других, на общество. Теперь уже иначе расставляются акценты: семья, школа, сверстники обретают новые значения и смыслы. Для подростка происходят сдвиги в шкале ценностей. Все, и прежде всего самые близкие люди освещается проекцией рефлексии (Мухина, 2003).

Ребенок младшего школьного возраста был погружен в поле семейной идентификации. Семейное «Мы» – первая группа, которая принимается в детстве как данность. Сами родители, родственники, принадлежащий им мир вещей, семейные традиции, стиль взаимоотношений в детстве воспринимаются как неизменная сущность бытия. Однако, набирая опыт жизни, подросток открывает для себя многообразные семейные отношения, которые отличаются от родительской семьи. В то же время он начинает испытывать потребность расстаться с прежней идентификацией, растворяющей его в лоне семьи. Он испытывает потребность в более универсальной, более широкой идентичности и одновременно в укреплении своего собственного чувства личности, в обособлении своего «Я» от семейного «Мы». Отношение подростка к семейным традициям, ценностям и фетишам становится критичным, сама же семья по отношению к нему занимает прежние позиции.

Как бы ни складывались условия жизни в подростковом возрасте, ориентация на

семью и потребность в ней в этот период жизни чрезвычайно важны.

Как и в детстве, подросток продолжает посещать школу или переходит в училище. Однако в отрочестве меняется внутренняя позиция по отношению к школе и учению. Так, если в младших классах ребенок был психологически поглощен самой учебной деятельностью, то теперь подростка в большой мере занимают взаимоотношения со сверстниками. Именно эти взаимоотношения становятся основой внутреннего интереса в отрочестве.

Подросток, не игнорируя учебу, придает особое значение общению. В общении со сверстниками он расширяет границы своих знаний, развивается в умственном отношении, делясь своими знаниями и демонстрируя освоенные способы умственной деятельности. Общаясь со сверстниками, подросток постигает разные формы взаимодействий человека с человеком, учится рефлексии на возможные результаты своего и чужого поступка, высказывания, эмоционального проявления.

Если в детстве особая школа социальных отношений – это игра, то в отрочестве этой школой становится общение. Именно в этот период подросток учится осмысливать свои конформные и негативные реакции на предлагаемые ситуации, отстаивать право на самостоятельный выбор возможного поведения, учится подавлять импульсивные действия, какими бы они ни были – стереотипными, сложившимися в семье, или идущими от непосредственной эмоциональной реакции на неожиданно новую для него ситуацию.

Юношеский период

Как уже говорилось ранее, важнейшими задачами в этом возрасте становится решение социальных задач: приобретение профессии, достижение определенного социального статуса, создание семьи. Рассмотрим два аспекта психосоциального развития: развитие «Я» как члена семьи и развитие «Я» как профессионала.

Развитие «Я» как члена семьи взаимосвязано с социально-историческим изменением ее функций, структуры, ролевого поведения членов семьи. Общеизвестно, что в юности, как правило, закладываются основы для формирования параметров выбора партнера, особенностей идентичности индивида как члена семейной или не оформленной юридически, но устойчивой пары. Этой проблеме посвящено много исследований, имеющих различные методологические основания. На выбор партнера довольно часто влияют неосознаваемые импульсы, что впоследствии может породить супружеские конфликты. Распространенный динамический подход в супружеской терапии основан на изучении влияния прошлого, преимущественно детского опыта супругов.

Помимо образования пары и развития «Я» как члена семьи в конце юности иногда происходит переход новой социальной роли – родителя. Это не только изменяет социальный статус, требует выполнения новых ролей и обязанностей, меняет структуру семьи, но и вызывает изменения идентичности у молодых родителей. Возможные изменения у женщин и мужчин в период ожидания ребенка и в первые месяцы после его рождения мы рассмотрим в следующей главе.

Важнейшей особенностью молодости является осуществление профессионального самоопределения как необходимой составляющей личностного самоопределения. Из всего круга вопросов, относящихся к самоопределению, вопросы профессионального самоопределения в психологии разработаны наиболее детально. Однако их рассмотрение не входит в нашу задачу. Остановимся лишь на некоторых характеристиках этого вида самоопределения, связанных со спецификой возраста.

Профессиональное самоопределение можно рассматривать в двух планах: как ориентацию на определенные виды и характер труда или же, как стремление к определенному статусу и месту в системе социальных отношений. Если понимать профессиональное самоопределение как процесс, протекающий в течение некоторого времени, то условно в нем можно выделить два этапа, приходящиеся на юношеский возраст: выбор профессии и первоначальное профессиональное становление.

Этап выбора профессии начинается не с поступления в то или иное учебное заведение, а с принятия молодым человеком решения работать по той или иной специальности. При этом выбранная профессия далеко не всегда соответствует полученному образованию.

На выбор профессии чаще всего влияют родители, черты личности самого человека и его стремление к самоактуализации.

Этап выбора профессии сменяется этапом профессионального становления в начале трудовой деятельности. Если на предыдущем этапе шло выстраивание ценностных аспектов «профессионального Я», то теперь идет выстраивание его на деятельностном уровне. Это сопровождается накоплением первоначальных профессиональных умений. Этап профессионального становления можно назвать исследовательским, поскольку идет активное экспериментирование формами (а зачастую и местами) профессиональной деятельности, и через них осуществляется исследование различных сторон своего «Я», углубление самопознания.

2.5. ПСИХОЛОГИЯ ВЗРОСЛОСТИ

Взрослость – это период онтогенеза, условно определяющийся возрастными границами 20 – 55–60 лет и характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человека. В настоящем справочнике принята следующая классификация: ранняя взрослость – 20–40 лет и средняя взрослость – 40–60 лет. Термин «зрелость» в данной главе используется как синоним термина «взрослость».

Возрастные задачи развития

Ряд исследователей, занимающихся проблемами развития и самопознания, рассматривают взрослость как время непрерывного изменения и роста. Развитие человека в период взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов – обретения доверия и автономии, инициативы и трудолюбия (Крайг, 2003).

Основное новообразование этого периода – достижение личностной зрелости. Содержание этого понятия используется в психологии часто, но понимается несколько по-разному. В работе (Холл, Линдсей, 1997) авторы, характеризуя зрелого человека, выделяли следующие его характеристики: широкие границы «Я», способность к теплым социальным отношениям, наличие самопринятия, реалистичное восприятие опыта, способность к самопознанию, чувство юмора, наличие определенной жизненной философии. Б. Ливехуд (1994) рассматривал три основных свойства зрелого человека: мудрость; мягкость и снисходительность; самосознание.

По Э. Эриксону (1996), начало зрелости (период от конца юности до начала среднего возраста) является шестой стадией жизненного цикла. Это время ухаживания мужчины за женщиной и ранние годы их семейной жизни. Эриксон, учитывая уже совершившееся на предыдущем этапе осознание «Я» и включение человека в трудовую деятельность, указывает на специфический для этой стадии параметр, который заключен между положительным полюсом близости и отрицательным – одиночества.

Под близостью Эриксон понимает не только физическую близость двух людей,

но и способность одного человека заботиться о другом и делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя. С близостью дело обстоит так же, как с идентификацией: успех или провал на этой стадии зависит не прямо от родителей, но лишь от того, насколько успешно человек прошел предыдущие стадии. Так же как в случае идентификации, социальные условия могут облегчать или затруднять достижение близости.

Понятие близости между людьми распространяется и на дружбу. Но если ни в браке, ни в дружбе человек не достигает близости, тогда, по мнению Эриксона, уделом его становится одиночество – состояние человека, когда ему не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться.

Седьмая стадия по Эриксону – зрелый возраст, то есть уже тот период, когда дети стали подростками, а родители прочно связали себя с определенным родом занятий. На этой стадии появляется новый параметр личности с общечеловечностью на одном конце шкалы и самопоглощенностью на другом. Общечеловечностью Эриксон называет способность человека интересоваться судьбами людей за пределами семейного круга, задумываться над жизнью грядущих поколений, формами будущего общества и устройством будущего мира. Такой интерес к новым поколениям не обязательно связан с наличием собственных детей – он может существовать у каждого, кто активно заботится о молодежи и о том, чтобы в будущем людям легче жилось и работалось. Тот же, у кого это чувство сопричастности человечеству не выработалось, сосредоточивается на самом себе, и главной его заботой становится удовлетворение своих потребностей и собственный комфорт.

Как уже говорилось, развитие в период взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов (от рождения до ранней взрослости): обретение доверия, автономии, инициативы, трудолюбия, идентичности. Многие исследователи (Малкина-Пых, 2004), включая самого Эриксона, считают, что вопросы идентичности остаются актуальными на протяжении всего периода взрослости. Процессы достижения идентичности обеспечивают чувство непрерывности опыта взрослой жизни.

Вайлент (Малкина-Пых, 2004) предложил две поправки к теории Эриксона. Во-первых, он высказал мнение, что между установлением близости и развитием генеративности лежит период относительного внутреннего покоя. Вайлент назвал эту стадию «упрочением карьеры», так как индивид сосредотачивается на учебе, укреплении своего статуса и обеспечении семьи. Как только его карьера сложилась, он может вернуться к вопросам идентичности, а именно – генеративности.

Вайлент ввел еще одну стадию, наступающую в среднем возрасте, между предложенными Эриксоном стадиями генеративности и целостности «Эго». Эта промежуточная стадия отмечена конфликтом между сохранением смысла и негибкостью. Автор подчеркивает роль значимых других в решении задач развития в зрелости, утверждая, что процессы идентичности и интериоризации позволяют субъекту вобрать в себя привлекательные качества, принадлежащие другим людям, что придает ему дополнительные силы и возможности успешного решения задач развития. Кроме того, в его работах показано, что для успешного разрешения проблемы развития личности необходимо рассмотреть эволюцию неосознаваемых защитных механизмов, которые ранжируются по степени «зрелости» и имеют собственную траекторию развития, но взаимодействуют с процессами возрастных изменений, способствуют или препятствуют задачам развития (Крайг, 2003).

Дальнейшая разработка модели Эриксона принадлежит Д. Левинсону (Малкина-

Пых, 2004) и его коллегам (Ниемеля, 1982; Хьелл, Зиглер, 1997). Хотя первоначально Левинсона интересовал период средней взрослости (35–40 лет и старше), он обнаружил, что полноценное развитие и адаптация на этой стадии зависят от периода «начинаний». Это время, когда решаются конфликты юношеского периода, происходит определение себя в мире взрослых, принимаются обязательства, предполагающие стабильное, предсказуемое течение жизни. Согласно Левинсону, основная задача взросления складывается из четырех составляющих:

Увязать мечты с реальностью.

Найти наставника.

Обеспечить себе карьеру.

Наладить интимные отношения.

Хейвигхерст (Малкина-Пых, 2004) выделил в жизни человека в период средней взрослости основные события, обозначив их как жизненные задачи:

Достижение зрелой гражданской и социальной ответственности.

Достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня.

Выбор подходящих способов проведения досуга.

Помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми.

Усиление личностного аспекта супружеских отношений.

Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.

Приспособление к взаимодействию со стареющими родителями.

В работе (Абрамова, 1999) описание развития дается в терминах «задач развития», специфичных для каждого этапа.

Взросление (23–30 лет). Задача личного развития – устройство и организация жизни в новой семье. В этой задаче несколько планов: физиологический, социальный, психологический. Если эта задача развития не выполняется, то реальное жизненное пространство превращается в фантом – «проявление смерти в жизни».

Не менее важная задача развития – освоение родительской роли. Для Матери важно найти свое «Я» не только в пространстве семьи, но и в пространстве общества. Для Отца – выстроить «модель правильной жизни» для всей его семьи, которая складывается из рациональной оценки возможностей и воплощения их в жизнь.

Другая задача, связанная с предыдущими – выработка собственного (семейного) стиля, который предполагает семейное единение «Мы» и свободное существование «Я» каждого члена семьи, принятие на себя определенных обязательств, ответственности.

Переходный возраст (30–35 лет). Для женщины основной становится задача контроля и самоконтроля, чтобы приспособиться к новой ситуации. Дети подросли, и у них появляется своя жизнь, надо учиться заново проявлять чувство к мужу, чтобы оно жило, стараться не попасть в психологические ловушки несбывшихся надежд и не оправдавшихся мечтаний.

Для мужчины в переходном возрасте важно решение тех же задач, что и для женщины, но они имеют другой вектор. Для женщины он лежит в области чувств, для мужчины – в интеллектуальной сфере.

Зрелость (36–50 лет). Для женщины главная задача связана с философской оценкой взятых на себя обязательств как по отношению к себе, так и по отношению к близким. К этому ее побуждают множество факторов – изменение физиологического состояния, изменение состава семьи и роли в семье (бабушка, свекровь, теща), достижение высокого профессионального уровня.

В жизни мужчины действуют те же закономерности, что и у женщины: к концу периода зрелости он должен переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, увидеть другой

потенциал собственного «Я», связанный с наставничеством, руководством, учительством, примириться с физическим спадом. Если для женщины основное место занимают семья и работа, то для мужчины не меньшее значение имеют друзья и общество в целом.

Пожилой возраст (51–65 лет). Задачи одинаковы для мужчин и женщин – установление связей вне семьи, расширение, изменение жизненного контекста, которые переживаются как потенциально существующая готовность быть полезными другим людям своими знаниями и опытом.

В молодости человек стремится к достижению социальной зрелости – к выполнению социальных обязанностей и принятию ответственности за собственную жизнь, свои решения и поступки, и можно сказать, что задача молодости – нахождение своего пути в социуме, активное освоение внешнего мира.

Задача развития в зрелости – активное освоение внутреннего мира, нахождение своего пути в нем и через духовную активность – установление контакта с внешним миром.

Таким образом, постепенное накопление духовности – необходимое условие развития человека в зрелости, особенно во второй ее половине. Однако понятие «духовность» наполняется различным смыслом в разных религиях, философских течениях, обыденном сознании. В психологии оно часто заменяется другими понятиями, сходными своим содержанием.

В гуманистической школе психологии можно провести аналогию между духовностью и самоактуализацией. По К. Роджерсу и А. Маслоу, врожденная потребность человека к самоактуализации выражается в желании стать всем, чем возможно стать, в стремлении к самосовершенствованию, реализации своих творческих способностей (Хьелл, Зиглер, 1997).

Духовность предполагает, с одной стороны, гармоническое взаимодействие с миром, с другой – ориентацию человека на постижение смысла собственной жизни, выполнение жизненной задачи, без чего невозможно ощущение душевного спокойствия и личного счастья.

По поводу соотношения духовности и ощущения счастья также писал французский философ Т. де Шарден, который полагал, что человек достигает счастья, проходя три ступени персонализации.

Во-первых, это процесс концентрации, т.е. углубление в сердцевину своего существа. На этом этапе происходит формирование своего «Я».

Во-вторых – процесс децентрации, т.е. смещение центра рефлексии на другого, выход за собственные переделы, преодоление замкнутости, появление способности любить.

В-третьих – процесс сверхконцентрации (быть может, самый сложный, но наиболее важный), т.е. осознание себя частью человечества, ощущение «живой общности с более великим целым», стремление распознать истину и присоединиться к бесконечности.

Как можно заметить, концепция Шардена показывает, что духовность не может быть связана только с формированием своего «Я» или со способностью любить другого человека. Духовность проявляется в единстве способности создать самого себя (свое «Я», мировоззрение, мироощущение, систему ценностей), расширить свой внутренний мир в диалоге и объединении с другим человеком и вырасти до осознания сопричастности к мировому пространству. Именно в таком понимании духовности ее можно считать необходимым условием развития человека в зрелости.

Особенности эмоциональной сферы

Понятно, что период взрослости слишком широк, чтобы можно было говорить о каких-либо более или менее общих харак-

теристиках эмоциональной сферы. Поэтому ограничим рассмотрение динамики эмоциональных процессов в этот возрастной период отражением в них основных возрастных задач развития.

Главные проблемы, требующие своего разрешения в период ранней взрослости,– это достижение идентичности (в противоположность смешению ролей) и близости (в противоположность изоляции). Близость требует установления приносящих взаимное удовлетворение тесных отношений с другим человеком и представляет собой единение двух идентичностей, но без утраты каждым индивидуумом своих неповторимых особенностей. Изоляция же наступает в результате невозможности или неспособности достичь взаимности, иногда вследствие того, что идентичность индивидуума настолько слаба, что возникает риск потерять себя при единении с другим (Крайг, 2003).

Трехкомпонентная теория любви Р. Стернберга демонстрирует то, насколько сложно достичь успеха в близких отношениях, определяемых как любовные (Крайг, 2003).

Стернберг определяет три основных составляющих любви: интимность, страсть и решение/обязательство.

Интимность – чувство близости, которое появляется в любовных отношениях. Любящие люди чувствуют себя связанными друг с другом, у них общие интересы и занятия, они делятся друг с другом своими вещами, мыслями и чувствами. Фактически общие интересы и занятия могут стать одним из решающих факторов в превращении отношений ухаживания в любящие, супружеские отношения.

Страсть, вторая составляющая любви, относится к таким видам возбуждения, которые приводят к физическому влечению и сексуальному поведению в отношениях. Сексуальное влечение практически всегда сопровождается той или иной эмоцией. В сочетании с гневом и презрением оно перерождается в садизм или сексуальное насилие. Сочетание сексуального влечения с чувством вины может дать мазохизм либо импотенцию. В любви и в супружестве сексуальное влечение вызывает у партнеров радостное возбуждение, острое переживание чувственного удовольствия и оставляет после себя самые яркие впечатления (Изард, 1999). Любовь – страсть эмоциональная, волнующая, интенсивная. Если чувство обоюдное – люди переполнены любовью и испытывают радость, если нет – она опустошает их и приводит в состояние отчаяния. Подобно другим формам эмоционального возбуждения, страстная любовь представляет собой смесь восторга и уныния, радостного трепета и тоскливой удрученности.

Решение/обязательство – последняя вершина треугольника любви. Эта составляющая имеет кратковременный и долговременный аспекты. Кратковременный отражается в решении того, что конкретный человек любит другого. Долговременный аспект представляет собой обязательство сохранять эту любовь.

Представляют интерес двойные комбинации трех основных характеристик:

связь сексуальности и интимности, существующая при романтической любви, но подразумевающая любовь страстную;

связь интимности и ответственности в рамках товарищеской или партнерской любви, из которой исключена сексуальность;

совершенная любовь, при которой три ее компонента, словно зрелый плод, находятся в состоянии равновесия, именуемого Стернбергом сбалансированным треугольником.

Любовь после фазы своего развития балансирует между интимностью, сексуальностью и ответственностью (Малкина-Пых, 2004).

Близость может разрушаться негативными чувствами – гневом и раздражением. Страх быть отвергнутыми также препятствует близости, особенно когда он подталкивает к ложной идентичности, в основе которой

лежит желание угодить другим, а не реализация важных внутренних потребностей. Традиционные способы ухаживания могут скорее помешать близости, если они состоят из одних ритуальных действий и лишены искреннего обмена чувствами (Крайг, 2003).

Бывают случаи, когда любовь заставляет человека испытывать печаль. Эта печаль может быть вызвана разочарованием в любимом человеке или разлукой с ним, но главной причиной печали, несомненно, будет любовь. Известно, что в любви можно испытать и злость. Некоторые люди говорят о том, что самые тяжелые огорчения и самый пламенный гнев у них вызвал именно любимый человек. Интенсивность чувств и взаимоотношений между любящими людьми может стать причиной интенсивных эмоций разного рода.

Ревность – это одна из причин того, что любовь может внезапно обернуться ненавистью, которая бывает подчас столь значительна, что человек стремится любым способом причинить вред объекту любви-ненависти.

Иногда раздражение, ненависть или гнев, вызванные ревностью, не выражаются открыто, а обращаются на самого ревнивца и приводят к самоненавистничеству; ревнивец сам себя изводит. Самоистязание оборачивается пассивностью, беспомощностью, разочарованием и, в конце концов, приводит к состоянию, не исключающему самоубийства.

Ревность может иметь и другой исход: активность, жажду деятельности. Если беспокойство первоначально обязано своим возникновением возрастающему недоверию, сопровождаемому желанием преследовать неверного возлюбленного, то рано или поздно оно превратится в месть. В данном случае ревность ослепляет человека, как гнев.

Если человек осознает, что все мы испытывали в детстве чувства беспомощности и крайней зависимости, что всех нас однажды бросали ради другого, что подобный опыт является закономерностью человеческого развития, то он обретет силы для того, чтобы смириться с реальностью и не расплачиваться болезнями за неизбежные потери. Осознавая неизбежность болезненного чувства беспомощности, мы получаем шанс мобилизовать и реализовать потенциал психической энергии, которую таят в себе ревность и другие страсти. В результате межличностные отношения только выиграют, станут более интенсивными и плодотворными.

Родительство требует новых ролей и обязанностей со стороны матери и отца. В период ожидания ребенка супруги обычно оказывают друг другу эмоциональную поддержку. С рождением ребенка резко возрастают физические и эмоциональные нагрузки молодых родителей, связанные с нарушением сна и привычного уклада жизни, финансовыми расходами, повышенной напряженностью и конфликтами по поводу распределения обязанностей и соблюдения определенного порядка. Мать утомлена, отец чувствует себя отвергнутым, и оба испытывают ограничение своей свободы.

Несмотря на то что некоторые заботы у родителей оказываются общими, отцы и матери при этом могут демонстрировать различные реакции на появление первого ребенка. И все же появление первого ребенка – это скорее переход семьи в новое состояние, чем ее кризис (Крайг, 2003).

Любопытство ребенка, его радость, отвращение или страх вызывают у родителей эмоциональный отклик в соответствии с присущими им индивидуальными порогами этих эмоций. Родители, ежедневно общаясь с ребенком, видят его радость и сами проявляют ее. Это постоянное встречное выражение радости повышает вероятность формирования эмоциональной взаимной привязанности. Эмоция радости имеет позитивное значение не только для формиро-

вания взаимной привязанности между родителями и ребенком, но и влияет на развитие социальных отношений взрослого человека. Формирование чувства привязанности и взаимного доверия между людьми является чрезвычайно важной функцией эмоции радости.

Одной из характеристик материнства и материнской любви является эмоциональная доступность. Эмоциональная доступность – это не просто физическое присутствие или физическая близость матери, это ее готовность дать ребенку свое тепло, свою нежность, а впоследствии и понимание, поддержку, одобрение.

Говоря о материнской любви, нельзя обойти вниманием такую ее характеристику, как чувствительность матери к потребностям ребенка и готовность удовлетворить их. В некотором смысле чувствительность к потребностям ребенка просто необходима для его здоровья и благополучия.

Другой компонент материнской любви – эмоция интереса. Любящая мать искренне интересуется своим ребенком и всем, что он делает. Матери интересен ее малыш: что бы он ни делал, все возбуждает в ней любопытство и вызывает восхищение. Результатом этого интереса становится игровое взаимодействие между матерью и ребенком (Изард, 1999).

Большинство людей двояко относится к среднему возрасту. Средний возраст может быть периодом расцвета семейной жизни человека, его карьеры или творческих способностей. Однако при этом люди все чаще задумываются о том, что они смертны и что их время уходит. Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучают опасения по поводу стагнации и упущенных возможностей, одолевают заботы о том, как сохранить близкие отношения с родными и друзьями.

В зрелом возрасте люди часто испытывают чувство одиночества. Дети подрастают и уходят или собираются уйти из родительского дома, и начинающие стареть супруги вновь сталкиваются с необходимостью играть лишь роли мужа и жены. Зрелость далеко не всегда бывает печальным периодом. Мужчины и женщины, которые довольны своей семейной жизнью, обычно легко адаптируются к этому возрасту и в годы зрелости получают от жизни удовольствие (Квинн, 2000).

Множество данных свидетельствует о том, что большинство людей, испытывающих к кому-либо привязанность, чувствуют себя счастливее, чем те, кто этого лишен. Во всем мире около 90% всех мужчин и женщин, состоящих в близких отношениях, в конечном счете, становятся супругами. Ряд исследований, основывающихся на опросах десятков тысяч европейцев и американцев, неуклонно приводят к одному и тому же результату: по сравнению с вдовами и одинокими людьми, особенно с разведенными и брошенными, люди, состоящие в браке, чувствуют себя более удовлетворенными жизнью. Брак создает почву для счастья, по крайней мере, по двум причинам: во-первых, люди, состоящие в браке, более склонны получать удовольствие от длительных, тесных взаимоотношений и менее склонны страдать в одиночку. Хороший брак дает каждому партнеру надежного товарища, любовника, друга. Вторая, более прозаическая причина того, что брак способствует счастью или, по крайней мере, служит буфером в болезненных ситуациях – то, что предлагаемая браком роль супруга и родителя обеспечивает нам дополнительный источник самоуважения. Правда, новые роли ведут к новым стрессам, и мы можем оказаться и оказываемся на грани перегрузки. Но, тем не менее, удачно исполняемая роль подразумевает также и вознаграждения, способствует укреплению нашего личностного статуса, делает нас богаче,

помогает избежать стрессов, с которыми мы встречаемся в других сферах нашей жизни (Майерс, 1998).

Эмоции играют немаловажную роль и в профессиональной деятельности. Различные направления общественно-трудовой деятельности человека порождают или развивают всевозможные направления и стороны его эмоциональности. В ходе исторического развития они не только проявляются, но и формируются. Каждая новая предметная область, которая создается в общественной практике и отражается в человеческом сознании, порождает новые чувства, в которых устанавливается новое отношение человека к миру (Реан, 2003).

Особенности структуры самосознания

С возрастом возрастает значимость для человека притязания на признание ценности и уникальности своего внутреннего мира, а также духовной позиции. Однако для большинства людей основным становится притязание на социальный успех (Хухлаева, 2002).

Важным для зрелого человека является наличие притязания на самопризнание, т.е. наличие самопринятия. Под этим понимается положительное оценивание своих способностей, энергии, самостоятельности, возможности контролировать свою жизнь, вера в свои силы.

Еще в юности человеку необходимо научиться одновременно жить настоящим, опираться на богатство своего прошлого и вместе с этим устремляться в будущее. Однако достижение такой гармонии – непростая задача. У многих людей и в зрелости сохраняется подростковая устремленность в будущее, т. е. установка на то, что происходит еще не жизнь, а подготовка к жизни, а сама жизнь еще впереди. Время не бережется, оно проводится различными способами, потому что кажется, что его еще очень много. Но в какой-то момент человек начинает понимать, что будущее преобразовалось в прошлое, а возможность настоящего потеряна. В этом случае довольно рано может появиться ощущение законченности жизни, сожаление о несделанном.

В этом случае календарный возраст воспринимается с чувством грусти и тревоги, различными способами маскируется. Часто это проявляется в стиле одежды, который становится подчеркнуто молодежным или спортивным. Как отмечал Б. Ливехуд (Ливехуд, 1994), многие женщины стараются выглядеть сестрами своих дочерей, желательно младшими.

В случае отсутствия контакта человека со своим настоящим возможно искажение субъективных единиц измерения времени. У мужчин такой единицей часто является количество достижений. У женщин – рост и взросление их детей. В этом случае перспективы для первых определяются последующими достижениями, у вторых – будущим их детей. Однако в последующие годы, когда продолжение достижений станет невозможным, а дети начнут строить свою жизнь, у таких людей возможна полная потеря будущего и настоящего. Взамен этого разовьется устремленность в прошлое, сопровождающаяся глубокими негативными переживаниями.

Представление человека о своих правах и обязанностях в зрелом возрасте становится все более и более производным от его ценностных ориентаций – относительно устойчивых отношений человека к совокупности материальных и духовных благ и идеалов, которые рассматриваются как предметы, цели и средства удовлетворения потребностей жизнедеятельности человека. Понятно, что ценностные ориентации будут проявляться не только в целях и идеалах человека, но и в его правах и обязанностях. Права и обязанности в зрелости обычно бывают представлены через семейные или социальные роли либо через общественные нормативы. Но именно индивидуальный набор

и выраженность ценностей будет определять приоритетные роли или общественные нормативы, включаемые в индивидуальное пространство осознаваемых и отстаиваемых человеком прав и обязанностей.

С возрастом происходят изменения в половой активности мужчин и женщин. Если же люди плохо информированы о возможных изменениях, у них могут возникнуть те или иные страхи, неправильная оценка действий партнера. У некоторых женщин с возрастом интерес к половой жизни может повышаться, в особенности у тех, для которых он компенсирует острое переживание снижения своей внешней привлекательности. Для большинства людей в зрелости сохраняется значимость сексуальной привлекательности. У женщин она во многом основывается на привлекательности их внешности (Малкина-Пых, 2004).

Необходимо также отметить, что в зрелости формируется «мышечный панцирь», как на теле, так и на лице вследствие постоянного напряжения одних и тех же мышц. Устанавливается привычное выражение лица за счет разработки преимущественно тех мускулов, которые чаще включаются. Поэтому общепринятым является мнение о том, что во второй половине жизни человек сам ответствен за красоту и выразительность своего лица. Есть мнение, что мышечный панцирь во многом формируется из-за тех или иных вытесненных побуждений: гнева, страха, сексуального возбуждения. К примеру, систематическое подавление гнева и сексуальности приводит к формированию напряженного таза, как бы отставленного назад.

На половую идентификацию женщин в поздней зрелости оказывает влияние вступление их в климактерический период. Оно преломляется через социально-культурную установку в отношении последнего. Так, некоторыми исследователями менопауза приравнивается к потере: способности к рождению, сексуальности, женственности. По мнению некоторых психоаналитиков, женщина в менопаузе теряет все, что получила в пубертате. Этот период называют психической регрессией, частичной смертью (Крайг, 2003). Такое восприятие менопаузы является отражением отрицательного отношения западной культуры к старению в целом и к старению женщины в частности. Оно не может не привести к тем или иным искажениям в половой идентификации женщин. Таким образом, динамика половой идентичности обусловлена сочетанием индивидуальных факторов жизненного пути и существующими в обществе представлениями о том, какой эта динамика должна быть.

Многие представления о себе, которые формировали Я-концепцию человека в период его взросления и продолжают обогащать ее уже у взрослой личности, по-прежнему основываются на собственном организмическом – в лексике К. Роджерса – оценочном процессе (здоровый-нездоровый, красивый-некрасивый, счастливый-несчастливый и т.д.). Этот процесс связан с тенденцией актуализации. Таким образом, Я-концепция формируется в связи с самоактуализацией личности; стремление к актуализации – мотивирующий стимул развития Я-концепции.

Однако у взрослого человека этот процесс в большей мере контролируется принятыми личностью социальными (культурными, нравственными и др.) понятиями и ценностями. В соответствии с представлениями, устремленностями, критериями оценки определенных социальных групп, к которым относится личность, у нее возникают различные представления относительно личной направленности и способов самоактуализации. Следовательно Я-концепция включает в себя и то, что связано с определенными стремлениями в самоактуализации. Таким образом возникает конфликт взаимообусловленности.

На этапе ранней взрослости личность выбирает цели и средства их достижения, связанные с различными компонентами своего «Я», и оценивает успешность своих действий в соответствии с Я-концепцией (Реан, 2003).

Самооценка личности зависит от того, кем ей хотелось бы стать, какое место занять в этом мире, какими методами реализовать свои устремления и индивидуальных критериев самооценки собственных успехов или неудач. На самооценку влияет уровень достижения личности: она повышается, если притязания личности реализуются, и понижается, если цели не удается достигнуть.

В случаях неудачи личность имеет несколько возможностей поддержания константности Я-концепции:

каким-то образом объяснить свой неуспех, используя рационализацию;

отрицать неуспех;

снизить уровень своих притязаний;

заняться другой деятельностью, в которой возможна большая успешность.

Я-концепция индивидуализирует самооценку. То, что для одного является безусловным успехом, другой воспринимает как неудачу.

С возрастом самооценка становится все более дифференцированной. Взрослый человек может очень высоко оценивать одни свои качества, например свой интеллектуальный уровень, и очень низко другие – уровень межличностных взаимодействий или физических возможностей. Этот факт дифференциации самооценки некоторые исследователи объясняют тем, что единая Я-концепция с возрастом распадается на ряд независимых друг от друга Я-концепций.

Поскольку развитие человека происходит наряду с хронологическим еще и в психологическом времени, то Я-концепция личности имеет индивидуальный временной контекст.

Самовосприятие и самооценивание своего возраста имеет разнонаправленные тенденции на разных возрастных этапах. Известно, что ребенок, и в еще большей мере подросток, стремится быть старше своего хронологического возраста, а люди зрелого возраста, наоборот, хотят быть моложе. Однако вопрос, каким образом объективная хронология жизни трансформируется в самооценку возраста, остается малоизученным. Иногда хронологический возраст полностью утрачивает свое значение во внутреннем мире человека. Нередко бывает, что тридцатилетний чувствует себя старцем, а шестидесятилетний не находит внутренних различий в своем самоощущении с тридцатилетними.

Из обобщения экспериментальных исследований отечественных и зарубежных ученых И.С. Кон (Кон, 1978) делает вывод, что мужской Я-образ содержит преимущественно информацию о значимости «Я» в трудовых, деловых, спортивных и сексуальных сферах. Молодые женщины в Я-образе отражают преимущественно то, насколько они внешне привлекательны. Молодые мужчины склонны переоценивать свои качества, будь то положение в группе или личные способности. Женские самооценки обычно более скромны и реалистичны. С точки зрения Кона, завышенные самооценки помогают мужчинам соответствовать стереотипам маскулинности.

У мужчин Я-концепция отмечается большей направленностью на самоактуализацию в творчестве, а Я-образ моделирует и осознает себя преимущественно в сферах: «работа», «любовь», «познание», с некоторым игнорированием Я-образа, связанного с семейными ролями. У женщин Я-концепция, наряду с «мужскими» типами направленности самоактуализации (познание, творчество), содержит и специфические женские модели Я-образа, связанные с семьей, любовью, материально обеспеченной жизнью.

Женщины больше, чем мужчины, нуждаются в интимности и доверительности отношений с конкретным человеком. Это по-

зволяет считать, что Я-концепция женщин более индивидуализирована, в отличие от мужской, более социализированной. Если реальный Я-образ женщины достаточно далек от идеальной модели Я-образа (например, женщина не имеет доверительных личных отношений), то она чувствует свою ущемленность больше, чем мужчина. Кроме того, женщины чаще используют психологические защиты, стабилизирующие Я-концепцию, маскирующие самовосприятие неудовлетворительной реальности. Способность сублимироваться также лучше развита у женщин (например, общение с ребенком), в то время как психологические защиты мужчин более прямолинейны в своей рациональности или иррациональности (например, алкоголизация).

Степень удовлетворенности своим телесным Я-образом непременно отражается на общей самооценке молодых людей. От этого во многом зависит их самоощущение благополучия и счастья. Считается, что физическая привлекательность для женщин этого возраста является более значимой, чем для мужчин, поскольку успешность женщины больше зависит от ее способности вступать в прочный союз с мужчиной, в то время как успешность мужчины определяется его личными достижениями. Таким образом, в социальном плане привлекательная женщина может рассчитывать на больший «выигрыш» от производимого ею впечатления, чем столь же привлекательный мужчина.

В среднем возрасте взрослые люди пытаются быть преуспевающими и состоятельными в самых разных направлениях жизни. Они проходят новые стадии развития вместе со своими взрослеющими детьми, меняются их формы взаимодействия и статус относительно стареющих родителей. Происходят изменения в их общесоциальном положении и в сфере профессиональной деятельности.

Я-концепция становится более реалистичной, избавляясь от иллюзий юности и ранней взрослости в оценке своих жизненных перспектив и возможностей. Более адекватное восприятие и переживание своего истинного «Я» достигается человеком посредством освобождения от условной ответственности перед ожиданиями и оценками тех, кто все еще выполнял роль наставников (родители, профессиональные руководители, государственные лидеры). Осознание себя приводит к добровольному принятию личной ответственности за свое развитие в широком понимании. «Людей можно считать «лично ответственными» в том случае, если они берут на себя ответственность за свою самоактуализацию, а не просто испытывают чувство ответственности за других».

При сравнении особенностей Я-концепции на этапе ранней и средней взрослости можно сказать следующее (Реан, 2003).

На этапе ранней взрослости личность «тестирует реальность» более целенаправленно, чем в подростковом и юношеском возрасте. Однако часто жизненные эксперименты проводятся без учета реальных сил экспериментатора и вне более или менее всестороннего предвидения последствий этих «исследований».

На этапе зрелости личность становится более избирательной в выборе цели для приложения своих сил и других индивидуальных способностей, а также более ответственной за результаты своего самовыражения. Можно сказать, что сутью Я-концепции становится не самоактуализация любыми доступными индивиду средствами, а самоактуализация в пределах нравственных правил и более значительных, чем ситуационные, личностных ценностей.

У зрелых личностей усиливается когнитивный компонент самооценки, так как к этапу средней взрослости у успешно функционирующей личности достаточно знаний о себе, чтобы объективно себя оценивать.

В силу того что на этапе ранней взрослости критерии успешности человека складываются

из сравнения себя с другими (что неизбежно сопровождается эмоциями, сила и напряженность которых зависит от значимости для личности оцениваемого содержания), в самооценке молодых взрослых иногда преобладает эмоциональная составляющая.

В более зрелом возрасте, когда интериоризация оценок других уже произошла, самооценка человека уже в большей мере ориентирована на его внутренние эталоны.

Особенности общения

Обычно в зрелом возрасте наблюдается некоторое сужение круга общения, поскольку много времени и энергии тратится на воспитание детей, упрочение карьеры. Однако оно остается необходимым аспектом развития как для мужчин, так и для женщин.

Несколько другое значение имеют дружеские отношения на работе. С одной стороны, они могут придать дополнительный смысл работе с недостаточной оплатой труда и возможностью профессионального роста. С другой – могут стать источником дополнительной эмоциональной поддержки. В особенности это важно для женщин. Но наибольшую значимость они приобретают для людей, недостаточно удовлетворенных семейной жизнью. В этом случае производственные отношения во многом приобретают характер семейных, т.е. в них актуализируются неразрешенные конфликты членов «производственной семьи».

Во внутрисемейном общении на взаимодействие родителей с детьми и друг с другом в первую очередь влияют собственные способности устанавливать близкие отношения, а также процесс взросления детей. Возрастную динамику общения в основном определяет последнее. Особенно значимые точки – это поступление ребенка в школу, подростковый кризис, процесс эмоционального отделения подростка от семьи, образование детьми своих семей (их реальное отделение).

Наступление отрочества существенно влияет на общение между супругами. Это время становится своеобразной лакмусовой бумажкой. На ней проявляются трудности взаимоотношений, которые по тем или иным причинам скрывались, причем иногда даже от самих себя.

Следующий этап, который может стать сложным для семьи, – это период реального перехода взрослых детей к самостоятельной жизни. Страх отпустить от себя ребенка может присутствовать у некоторых людей, в особенности у одиноких женщин, задолго до наступления этого периода.

Если рассмотреть отношения между самими родителями, то стоит сказать, что для некоторых супружеских пар этот период становится критическим. Практически выполняется их родительская функция, возникает необходимость переключения на новые дела и интересы. Для некоторых женщин, занятых в основном воспитанием детей, обостряется проблема структурирования времени.

Кроме того, общение теперь осуществляется напрямую, без опоры на детей. В тех парах, в которых была потеряна эмоциональная близость, такое общение становится трудным. Если же уход детей приходится на проживание человеком возрастного кризиса, то может вызвать его обострение.

Некоторые пары довольно легко справляются с отпусканием детей. Более того, у них наблюдается обновление отношений. Появляется желание пожить для себя, получить радость от довольно свободной жизни.

Другой важный аспекты внутрисемейного общения – это изменение общения вследствие развития человека в течение жизни. Понятно, что общение в зрелой паре и между зрелыми людьми будет отличаться от общения в период молодости. Но поскольку муж и жена находятся постоянно вместе, они какое-то время могут не замечать этих изменений. Тем более что учащение ссор часто не рассматривается людьми как сигнал не-

обходимости пересмотра взаимоотношений. Наличие конфликтов, так же как и отсутствие семейной коммуникации и поддержки, является определенным общественным стереотипом семейной ситуации: «все так живут», «это нормально». Когда же изменения станут заметными, может наблюдаться отказ одного или обоих супругов принимать эти изменения и стремление продолжать общение с «фотокарточкой в день свадьбы». Это сопровождается постепенным эмоциональным отдалением вплоть до последующего полного отчуждения.

Еще один важный аспект внутрисемейного общения – это возможность влияния на него так называемого родительского программирования. Оно может проявляться в формировании еще в детстве и молодости установок в отношении развития семейных отношений или же в текущем влиянии на общение супругов позиции их родителей.

В литературе влияние родительского программирования описывается чаще применительно к детям. Однако оно сохраняет свою роль до момента действительного отделения от родителей и нахождения своего самостоятельного пути. Таким образом, родительское программирование может продолжать существовать и в глубокой старости, после смерти родителей. При этом совершенно не важны физическое присутствие родителей и возможность частых контактов. «Руководство» родителями жизнью взрослых детей происходит и на расстоянии. В зрелости, особенно в периоды возрастных кризисов, появляется, можно сказать, последняя возможность пересмотреть свои позиции и добиться фактического отделения от родительской семьи. Как правило, следствием такого отделения становится появление новых, более глубоких связей с родителями и улучшение внутрисемейных отношений.

Помимо возможного родительского программирования необходимо учитывать такие явления, как ролевое напряжение и ролевые конфликты. Ролевое напряжение – это тревога, вызываемая избыточными требованиями в рамках какой-либо роли, когда супругам приходится иметь дело одновременно с различными системами ролей: семейными и профессиональными (Крайг, 2003). Возникает необходимость установления приоритетов расходования времени и энергии для их выполнения. Становится возможным появление ролевых конфликтов, вызванных противоречивыми требованиями к человеку для осуществления семейных и профессиональных ролей. Отмечается, что у некоторых женщин возникает чувство вины перед семьей и домом. Оно полностью субъективно и выражается в различного рода самообвинениях (например, что муж обделен лаской и вниманием жены, дети мало ухожены) из-за того, что работа отнимает много времени и сил. При этом объективная картина жизненной ситуации может быть во многом иной или даже противоположной.

Подытоживая рассмотрение динамики внутрисемейного общения в зрелости, можно заключить, что она определяется стадиями развития семьи в целом. Принято выделять такие стадии: супружество до рождения детей; супружество с маленькими детьми; супружество с повзрослевшими детьми, которые нередко оставляют родительскую семью; супружество после отделения детей. Каждая стадия характеризуется своими задачами, типичными проблемами и требует от супругов перестройки, отказа от некоторых прежних принципов и моделей поведения. Непонимание того, что супружеские отношения не могут оставаться неизменными, может привести к серьезным трудностям и конфликтам (Хухлаева, 2002).

Психосоциальное развитие

Психосоциальное развитие взрослого человека предполагает наличие у него двух основных аспектов его «Я»: личного как члена семьи и профессионального (Хухлаева, 2002).

Развитие «Я» как члена семьи

Большая социальная адаптированность девушек приводит к тому, что они оказываются раньше юношей подготовленными к семейной жизни с ее ограничениями и обязанностями, умением соотносить свои желания с потребностями другого человека, с необходимостью строить интимные отношения не только в сексуальном плане, но и в социальном (Реан, 2003).

По мнению Эриксона (1996), готовность человека к семейной жизни проявляется именно с того момента, когда он осознает, что готов к особенным интимным чувствам, которые подразумевают соединение двух людей без опасения некой потери в себе (Хьелл, Зиглер, 1997).

Процесс образования семейной пары – обычное явление в период ранней взрослости. Большая часть молодежи в планах готова к этому, однако сроки их реализации могут быть самыми различными. Мотивация брака включает в себя, по крайней мере, 5 основных мотивов: любовь, духовную близость, материальный расчет, психологическое соответствие, моральные соображения (Ковалев, 1988). Под романтическим покровом любви люди очень часто забывают тот элементарный факт, что, сколь бы супруги ни любили друг друга, в своей семье они будут просто обязаны выполнять обычные для каждой супружеской пары функции. Кроме того, многие, особенно молодые женщины, вступают в брак с целью обрести собственную идентичность в другом человеке и благодаря нему. Результатом такого «эксперимента», зачастую ведущим к распаду семьи, оказывается либо разочарование, либо формирование патологической зависимости.

По мнению У. Харли (Малкина-Пых, 2004), часто неудачи мужчин и женщин в строительстве семьи обусловлены просто незнанием потребностей друг друга. Он выделяет следующие основные ожидания в отношении партнера:

у мужчин – половое удовлетворение, спутник по отдыху, привлекательная жена, ведение домашнего хозяйства или «домашняя поддержка» со стороны супруги, восхищение жены или ее моральная поддержка;

у женщин – нежность или атмосфера романтики и заботливости, возможность поговорить, честность и открытость, финансовая поддержка, преданность мужа семье и выполнение им отцовских обязанностей.

Поскольку потребности мужей и жен так различаются, то неудивительно, что людям трудно приспособиться к супружеской жизни.

В семье муж и жена обретают новые роли, иной социальный статус. Это вносит существенные коррективы в Я-концепцию личности, включенной в новый семейный цикл.

Переход к родительству является одним из основных периодов в семейном цикле. Родительство предполагает существенные перемены в Я-образе личности и в критериях самооценки.

В период беременности у многих женщин появляется повышенный невротический фон, выраженный в личностной тревожности, сниженных стрессоустойчивости, самоконтроле и самопринятии, эмоциональной нестабильности и большом количестве волнений и страхов, связанных с предстоящими родами. Повышается потребность в поддержке со стороны значимых других: мужа, родителей.

После родов прежде всего изменяется установка молодой матери по отношению к самой себе: становясь матерью, она переходит на позицию «иметь ребенка». Раньше вне зависимости от того, чем она вообще занимается, она оставалась ребенком сама. Таким образом, женщина полностью переходит в мир взрослых людей. По всей видимости, в связи с этим происходит глубинная идентификация с «настоящими» женщинами. Ей присваивается «титул» матери. Появляется полоролевая идентификация «мы – матери».

Большое значение приобретает детское, ласковое имя женщины, поскольку переход во взрослый мир, новые обязанности и роль мамы придают особое значение детским воспоминаниям и тому имени, которое использовала собственная мать. Появляется новое имя «мама», которое окружающие начинают часто использовать как заменитель личного имени.

Иногда рождение ребенка может привести к кризису взаимоотношений в семье. Некоторые авторы считают этот кризис личностным, поскольку он может затрагивать не только сферу взаимоотношений, но и различные аспекты личности мужа и жены. Часто молодые родители не успевают насладиться своей независимостью от собственных родителей и оказываются в новой зависимости от новорожденного. Ребенок заставляет их почувствовать, что их зависимость продолжается. Это, в свою очередь, может привести к активному желанию от нее освободиться. Поскольку мать в любой ситуации вынуждена осуществлять уход за ребенком и оставаться в зависимой позиции, у нее может возникнуть подсознательная агрессивность к младенцу. Это проявляется как неловкое обращение, ошибочные действия или как строгое следование педагогическим теориям.

Рождение ребенка оказывает значительное влияние не только на личность женщины и супружеские взаимоотношения, но и на идентичность мужчины. В этот период у многих мужчин появляются специфические страхи, связанные с выполнением функций, традиционно возлагаемых на мужчину; со здоровьем жены и ребенка; с изменением взаимоотношений с женой; различные страхи.

Для многих отцов уход жены за младенцем представляет собой подсознательно травматическое повторение потери любви, если они сами пережили это в детстве по поводу рождения брата или сестры; или же забота жены о младенце обостряет его ненасыщенную потребность в безграничной материнской любви. Тогда жена становится объектом агрессивности, не всегда осознанной, которая когда-то была направлена на мать.

Личностный кризис мужчин, связанный с переходом к отцовству, как и любой другой, может разрешиться полной адаптацией к роли отца, что станет мощным стимулом развития во всех жизненных областях, а также укрепления внутрисемейных взаимоотношений. Он может затянуться и исчезнуть только после рождения второго ребенка, иногда только внука. Но возможно, что роль отца внутренне не будет принята мужчиной никогда. Следует отметить, что важнейшее условие позитивного разрешения этого кризиса – наличие реального отделения мужчины от своей родительской семьи. Если отделения от родительской семьи не произошло, то протекание кризиса может осложниться. Оставаясь в первичной семье в роли «ребенка», трудно стать «родителем» в новой семье, особенно если собственные родители оказывают сопротивление этому переходу.

Период ранней взрослости (20–40 лет) – это не только период активного образования семейных пар, но и время их частого распада. По статистике, основная масса разводов совершается именно до 40 лет. Изучение мотивов разводов по данным бракоразводных процессов привело к созданию различных классификаций мотивов разводов у разных авторов. В целом в качестве основных причин, побуждающих людей к расторжению брака, можно назвать следующие (Реан, 2003):

несоответствие (несовместимость) характеров;

нарушение супружеской верности;

плохие отношения с родителями (вмешательство родителей и других родственников);

пьянство (алкоголизм);

вступление в брак без любви или легкомысленное вступление в брак;

осуждение супруга к лишению свободы на длительный срок.

За указанными мотивами разводов часто скрыты более основательные и серьезные расхождения между супругами. Иногда реальный мотив подменяется другим.

Неудача построения семейной жизни накладывает определенный отпечаток на последующее поведение человека, корректируя его представление, а иногда и ценностное отношение к совместному проживанию с другим человеком. Однако статистические данные показывают, что более половины разошедшихся супругов вступают в повторные браки, стараясь снова создать семью. При вступлении в брак третий и даже четвертый раз у некоторых людей процесс построения семейной жизни занимает весь возрастной период ранней взрослости, часто продолжаясь и дальше. Разочаровываясь, одни молодые люди, побуждаемые необходимым чувством заботы о других и потребностью в новой любви, заботе о себе, ищут новых партнеров, предпочитая новые браки или сожительство. Другие остаются одинокими.

Мотивационной установкой в пользу выбора одинокого образа жизни часто оказывается желание избежать множества проблем, которые может нести неудачное супружество. Оставаясь одиноким, молодой человек не ограничивает собственной свободы, не испытывает ощущений скуки, досады, раздражения, сексуальной неудовлетворенности и одиночества от общения с надоевшим человеком.

В то же время такое отношение к жизни нередко приводит к тому, что человек оказывается поглощенным только самим собой. Реализуя потребность в самоозабоченности, эти люди стараются огородить себя от любого проявления настоящей вовлеченности в близкие отношения, так как требования и риск, связанные с интимностью, представляют для них угрозу собственной свободе. В результате человек занимает позицию отчужденности и незаинтересованности в любых отношениях, как в личных, так и в социальных. Таким образом, выбор между стремлением к свободе и стремлением к защищенности и безопасности, которые достигаются в здоровой семье, делается в пользу свободы.

Нереализованные возможности человека, достигшего периода средней взрослости, начинают связываться с достижениями детей, воплощаясь в двух наиболее распространенных вариантах: самореализации. Через достижения детей, которые основываются на их собственном выборе и потенциальных способностях – или подмене собственной мотивации роста стимулированием развития мотивационной сферы подрастающего поколения в «нужном» родителям (или одному из родителей) направлении. Убеждение детей в необходимости принятия тех мотивов и целей, которые составляют собственную ценность человека, обрекая молодого взрослого на воплощение в жизнь нереализованного жизненного сценария родителей.

Иногда мотивом выбора последнего варианта является соблюдение семейных традиций, желание передать опыт, накопленный предыдущими поколениями. Находясь в семье между детьми и стареющими родителями, люди среднего возраста обременены обязательствами по отношению к двум поколениям, а также по отношению к самому себе. Теперь они принимают на себя роль хранителя семьи, направляя свою активность на поддержание семейных традиций, достижений и сохранение семейной истории.

Существенные изменения (не нарушения) в развитии «Я» как члена семьи происходят при рождении первых внуков. Появляется новое семейное имя: бабушка или дедушка. Бывает, что оно не принимается самим человеком, и тогда внук называет его по имени.

Это происходит тогда, когда новое имя становится символом собственного старения, которое самим человеком отрицается. Но чаще всего появление внуков воспринимается как личностное достижение, наполняется чувством радости и гордости. При этом может происходить повторное переживание радости от рождения собственных детей. Многие бабушки и дедушки обращаются к альбомам с их фотографиями, ищут сходство с внуками. Некоторые говорят, что получили возможность другой, более зрелой и осознанной любви к внукам, поскольку в молодости не всегда осознанно воспринимали собственное родительство.

Появление внуков меняет взаимоотношения с выросшими детьми. Это может происходить по-разному в зависимости от решения проблемы реального отделения взрослых детей от родительской семьи. В случае успешного отделения отношения, как правило, становятся еще более глубокими и гармоничными. Если же имеются те или иные проблемы с отделением, можно ожидать возрастания конфликтности отношений, споров по поводу воспитания ребенка, проекции на внуков проблемных взаимоотношений с детьми и т.п.

Еще одним важным аспектом жизнедеятельности человека в этом возрасте является оказание помощи престарелым родителям и уход за ними. Основная проблема здесь – это здоровье пожилых родителей. С учетом продолжительности жизни в России подавляющее большинство людей среднего возраста переживают трагедию утраты родителей. Она становится тем более тяжелой, что по статистике большинство людей умирает, находясь еще если не в трудоспособном, то, по крайней мере, активном возрасте.

Трагедия утраты родителей, влечет за собой и определенные психологические последствия – взрослый, во-первых, становится «сиротой», во-вторых, он вынужден принять на себя ответственность за всю семью (род), в-третьих, у него появляются мысли о том, что следующим умрет он.

Развитие «Я» как профессионала.

Вхождение человека в мир его профессии сопряжено с профессиональным становлением личности, под которым понимается индивидуальный, личностный процесс, основным элементом которого является личный выбор (Реан, 2003).

В теории типов личностей Дж. Холланда утверждается, что человек выбирает ту профессию, которая соответствует его типу личности. Автор перечисляет шесть типов личности (исследовательский, социальный, предпринимательский, реалистичный, конвенциональный, артистический) и утверждает, что любая профессия может быть описана в пространстве этих типов.

А. Адлер (Адлер, 1997), напротив, считал, что выбор профессии основан на стремлении человека к гиперкомпенсации неудовлетворительных свойств своей личности. Таким образом, человек выбирает именно ту профессию, которая наименее соответствует его индивидуальным особенностям, но может помочь утвердить себя в его собственных глазах. Отчасти такой подход к выбору профессии подтверждается в современных исследованиях.

Потребность в безопасности и защите значительно влияет на выбор профессии (Маслоу, 1998). Предпочтение надежной работы со стабильным заработком, образование накоплений и их вложение – все это можно рассматривать как поступки, отчасти мотивированные поисками безопасности.

Ранние браки и необходимость содержания семьи также побуждают молодых людей искать работу в иной сфере деятельности, чем та, которую они бы выбрали, если бы у них были «развязаны руки».

Другими мотивами профессионального выбора могут быть:

Родительские установки. Дети, находящиеся в центре внимания семьи, могут вырасти

зависимыми от потребности в принадлежности к группе, в любви и уважении других. В последующие годы они будут очень остро сознавать мнения и отношения окружающих. В результате их привлекают профессии, которые дают им возможность контактировать с людьми и пользоваться их уважением. Такие люди предпочитают работу, выполняя которую они смогут помогать окружающим, или же будут тяготеть к профессии, связанной с культурой, возможно, в сфере искусства или развлечений. Кроме того, семья обычно служит моделью определенного образа жизни и является для человека источником важных жизненных ценностей и убеждений.

Необходимость реализовать собственные способности, т.е. добиться самоактуализации. Другими словами, человек делает то, что, как ему кажется, может принести наибольшее удовлетворение и максимально способствовать его личностному росту.

Интерес к профессии. Нередко этот интерес имеет романтический характер, навеянный литературой, увиденным фильмом, телепередачей. В этом случае романтика быстро улетучивается и остаются «суровые будни». Если человек оказывается не подготовленным к ним, то такая работа становится в тягость и обычно заканчивается сменой профессии.

Общественный престиж. Профессия выбирается исходя из соображений ее престижности в обществе.

Полоролевые факторы. Например, женщины реже выбирают научную карьеру из-за сомнения в своих способностях в овладении науками. Они предпочитают такие профессии, которые либо позволяют им уделять больше внимания семье (работа с неполным рабочим днем; не требующая много сил и времени, но связанная с ограниченными возможностями продвижения по службе и более низкими заработками), либо традиционно более свойственны женщинам: педагогика, здравоохранение (обычно предполагающие заботу о ком-либо).

Ориентация на сложившуюся систему социальных ценностей, отражающая сознательность выбора профессионального пути.

Период выбора профессии, когда молодые люди пытаются разобраться и определиться в своих потребностях, интересах, способностях, ценностях и возможностях, обычно к двадцати пяти годам заканчивается подбором подходящей работы и началом ее освоения. С этого времени начинается этап упрочения карьеры, когда доминирующей потребностью становится необходимость занять прочное место в выбранной сфере деятельности.

Обычно уже в первые 7–10 лет своей трудовой деятельности человек осознает правильность или ошибочность выбранного им профессионального пути. В течение этого периода чаще всего происходит смена места работы или специальности.

Во второй половине этапа упрочения карьеры, в 33–35 лет и позже, наблюдается тенденция к сохранению выбранного рода занятий. К этому возрасту человек осваивается на работе и осознает реальные возможности своей карьеры. Не многие рискуют круто изменить свою жизнь и попробовать себя в совершенно иной сфере деятельности, даже если интерес к выбранной когда-то работе снижен или утрачен.

Между тем сохранение интереса к своей работе и верность ей на протяжении всего периода взрослости является совершенно необходимым условием для поддержания чувства удовлетворенности. В свою очередь степень удовлетворенности человека влияет либо на упрочение мотивов в выбранной профессии, либо на их разрушение и смену работы.

Для мужчин более важны содержание и общественная значимость работы, ее разнообразие, творческие возможности, резуль-

таты труда; они в большей степени осознают социальную значимость своей работы.

Для женщин важнее взаимоотношения в коллективе, условия труда и размер заработка (Реан, 2003).

В 30 лет ожидания большинства молодых людей становятся намного реалистичнее, а на первый план выступают внешние факторы мотивации труда виде заработка и материального поощрения. Многие меняют места работы, оставаясь верными своей профессии, в стремлении получать более высокую зарплату, занять более ответственную должность или работать в более комфортных условиях.

С возрастом эта тенденция продолжает развиваться. Примерно в 40 лет приходит осознание того, что продвижение вверх по лестнице успеха оказывается не таким легким, как ожидалось. В большинстве сфер деятельности на вершине этой лестницы осталось очень мало места, поэтому разочарование – типичное чувство этого возраста, к которому примешивается определенная доля цинизма. Первоначальные мечты оказываются несбыточными, происходит снижение уровня притязаний.

Зрелый возраст традиционно считается этапом стабилизации карьеры. Теперь работники стараются занять прочное положение в выбранной ими сфере деятельности. В первые годы своей трудовой жизни они еще могут менять место работы или специальность, но во второй половине этого этапа наблюдается тенденция к сохранению выбранного рода занятий. В трудовой биографии человека эти годы часто оказываются наиболее творческими.

Ситуацию вынужденной потери работы следует рассмотреть особо. Имеется в виду полная невозможность продолжения работы по имеющейся специальности, например, предприятие и освоенная специальность просто перестают существовать вследствие развития новых технологий. Если человек обладает не очень сильным личным «Я», то его реакция на потерю работы может быть подобна реакции горя, вызываемой смертью любимого человека (Крайг, 2003). Горестные переживания могут начаться с потрясения и отказа верить в случившееся, смениться гневом, протестом. Затем следует депрессия и, что важно отметить, появляются те или иные психосоматические симптомы. Психосоматические заболевания, развившиеся в результате этой ситуации, могут быть очень серьезными и даже опасными для жизни, если у человека в этот период к разрушению профессионального «Я» добавляется угроза разрушению семейного «Я». А это вполне возможно, потому что вследствие потери работы человек часто подвергается регрессии, становится конфликтным, раздражительным, требует от окружающих повышенной заботы. Семья же не всегда может понять его и поддержать должным образом. Потеря работы особенно тяжело воспринимается людьми среднего возраста, долго проработавшими на одном месте и не имеющими, поэтому опыта поиска работы.

Освоение профессии неизбежно сопровождается изменениями в структуре личности, когда происходит интенсивное развитие качеств, способствующих успешному осуществлению деятельности и подавление или даже разрушение структур, не участвующих в этом процессе. Если эти изменения расцениваются как негативные, т.е. нарушающие целостность личности, приводящие к ее дисгармоничному развитию, их можно считать профессиональными деформациями (Малкина-Пых, 2004). Профессиональная деформация приводит к так называемому профессиональному сгоранию – например, эмоциональному истощению людей, занятых в сфере оказания помощи другим людям. В последнее время термин «профессиональное сгорание» стал применяться не только в смысле эмоционального истощения от работы, но и для обозначения разочарования

профессиональной деятельностью. Оно может наступить по разным причинам: при недостаточном материальном вознаграждении за работу, требующую большого эмоционального вложения (педагоги), при невозможности повышения достаточно низкого статуса профессии (медсестры, продавца) и т.п.

Люди с низкими показателями силы «Я», сниженным самоуважением наиболее подвержены явлению профессионального сгорания. Ему способствуют также чувства социальной незащищенности, неуверенности в социально-экономической стабильности и другие негативные переживания, связанные с социальной несправедливостью и недостатком социальной поддержки. Важно отметить, что профессиональное сгорание не ограничивается только эмоциональным истощением. Ему сопутствуют деформации отношений с другими людьми, например повышение авторитарности, агрессивности по отношению к детям у педагогов. Деформации могут наблюдаться и в сфере оценки собственных профессиональных достижений (неадекватное их занижение или завышение), возможностей, обязанностей в отношении людей, с которыми приходится работать.

Таким образом, в зрелости развитие «Я» как профессионала взаимосвязано с развитием личности человека в целом. С возрастом профессиональное «Я» может содействовать укреплению личностной идентичности или же полностью заменять ее. В этом случае возможны серьезный личностный кризис при уходе человека на пенсию и лишении его профессионального «Я».

Кроме того, в зрелом возрасте становятся возможными некоторые нарушения в структуре «Я».

Первое – это потеря личного «Я» и гипертрофированное развитие «Я» как члена семьи через слияние человека (чаще женщины) с ролью родителя или супруги. Если идентификация произошла с ролью родителя, то большим испытанием для личности (чаще среди женщин) становится уход или попытки ухода взрослых детей из семьи. Мать может любыми способами пытаться воспрепятствовать этому или продолжать выполнять свои родительские функции даже в семье взрослого ребенка. Лишение такой возможности часто вызывает кризис идентичности, который не всегда разрешается благоприятно. Если идентификация произошла с ролью мужа (жены) или сына (дочери), то потеря его (ее) по той или иной причине (развод, смерть) также приводит к переживанию кризиса идентичности.

Второе – гипертрофированное развитие профессионального «Я», при котором наблюдается не всегда осознанное стремление перенести в семью специфику профессионального общения и поведения. Например, мужчина-военный может продолжать проводить в семье позицию командира, а женщина-педагог – позицию учителя.

Третье – это ситуация угрозы стабильности личному «Я», которая может быть обусловлена тяжелой болезнью или смертью родителей. Положение болеющих родителей может восприниматься как прообраз собственной старости и утраты самостоятельности. При этом могут актуализироваться старые конфликты, связанные с детской зависимостью, или другие проблемы семейных отношений: между родителями и ребенком или между братьями и сестрами (Крайг, 2003). Иногда оживают старые привязанности между членами семьи или старое соперничество. Смерть родителей может восприниматься как сигнал о том, что следующим должен уйти из жизни его взрослый сын или дочь. Помимо депрессии иногда это сопровождается теми или иными регрессивными проявлениями – стремлением к получению от окружения особой заботы, поддержки или проекции взаимоотношений с ушедшим родителем на другого значимого взрослого. Например, после ухода из жизни матери

происходит создание аналогичных отношений с какой-либо женщиной старше себя. Предпосылкой такого восприятия ситуации может стать наличие у человека сильного чувства вины, которое сам он может обосновывать по-разному. К примеру, он может корить себя за недостаточно хороший уход или малое внимание к умершему родителю и т.п. Становится возможным возникновение серьезного психосоматического заболевания.

Возрастные кризисы взрослости

Кризис тридцати лет.

В середине периода ранней взрослости (примерно к тридцати годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, не удовлетворяют его. Анализируя пройденный путь, свои достижения и провалы, человек обнаруживает, что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать и т.п. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе: семью, профессию, привычный образ жизни. Самореализовав себя на данном этапе жизни, в период молодости, человек вдруг осознает, что, в сущности, стоит перед той же задачей – поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жизни, с учетом реальных возможностей (в том числе ограничений, не замечавшихся им ранее). Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости «что-то предпринять» и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень – возраст взрослости. «Кризис тридцати» – условное название. Это состояние может наступить и раньше, и позднее, ощущение кризисного состояния может наступать на протяжении жизненного пути неоднократно (как и в детстве, отрочестве, юности), так как процесс развития идет по спирали, не останавливаясь.

Для мужчин в это время характерна смена работы или изменение образа жизни, но их сосредоточенность на работе и карьере не меняется. Наиболее частым мотивом добровольного ухода с работы является неудовлетворенность чем-то на данном месте. При этом главное значение имеет неудовлетворенность именно работой: производственной обстановкой, напряженностью труда, заработной платой и т.д. Если неудовлетворенность работой возникает вследствие стремления добиться лучшего результата, то это только способствует совершенствованию самого работника.

У женщин во время кризиса 30-летия обычно меняются приоритеты, установленные в начале ранней взрослости (Крайг, 2003). Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время те, кто отдавал свои силы работе, теперь, как правило, направляют их в лоно семьи и брака.

Переживая кризис тридцати лет, человек ищет возможность укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь хорошую работу, он стремится к безопасности и стабильности. Человек еще уверен в том, что возможно полное воплощение надежд и чаяний, образующих «мечту», и усердно трудится для этого.

Исследования, посвященные гендерным различиям в развитии, дали противоречивые результаты. Одни авторы утверждают, что переходные периоды, как у женщин, так и у мужчин, тесно связаны с возрастом; другие считают, что для женщин индикаторами переходов являются стадии семейного цикла (Крайг, 2003).

Г. Шихи предлагает «модели поведения» как классификацию возможных вариантов

решения задач развития для женщин и мужчин. Шихи особо отмечает кризис в 28–32 года, когда наиболее ярко идут процессы переоценки жизненных ценностей и целей, поиска места в обществе взрослых, окончательно решаются конфликты юношеского периода, приобретаются новые обязанности.

Люди отличаются друг от друга моделями поведения в зависимости от того, какой выбор они делают в двадцатилетнем возрасте. В зависимости от различных моделей поведения, каждый по-своему развивает свою роль в жизни, поэтому важно оценить будущие перспективы. Сами модели поведения меняются, становясь разнообразнее, отражают влияние изменяющегося мира. Шихи считает, что каждой модели поведения соответствует определенный набор психологических проблем, связанных с тем, как эффективно человек решает свои задачи развития – глубокий кризис и «застревание» на предыдущих стадиях или более благополучное вхождение во взрослость (Шихи, 1999).

Модели поведения женщин

«Заботливые». Выходят замуж в двадцатилетнем возрасте или даже еще раньше, и в это время не собираются выходить за пределы роли домохозяйки. Им не удается разрешить задачи, которые стоят перед человеком в этом возрасте: обретение автономии и независимости, формирование идентичности, целостного образа «Я», сочетающего различные элементы личности. Женщина может оторваться от родителей, от родительской семьи, но все равно не может стать независимой и самостоятельной: родительские функции (экономические и контроля) берет на себя муж.

Существует несколько возможностей патологической идентификации при такой модели развития. Выделяет следующие: через мужа и его достижения, детей, секс, накопительство.

При идентификации через мужа женщине грозит потеря собственной индивидуальности. Статус приобретается через достижения мужа и обладание вещами, которые являются символами этого статуса. Другая возможность идентификации – стать матерью. Рождение ребенка придает смысл существованию, служит «доказательством» женской сущности. Поэтому многие неработающие женщины продолжают рожать вновь и вновь, не зная, чем себя занять. Потом, когда дети вырастут и покинут дом, решение проблемы поиска себя и смысла жизни будет еще более трудным. Секс может стать лекарством от скуки и обыденности жизни, но не может быть полноценным средством самоидентификации. Пытаясь утвердиться с помощью секса и не найдя в нем удовлетворения, домохозяйка попадает в замкнутый круг. Часто это приводит к поиску удовольствий на стороне и уходу в мир сексуальных грез. Американские психологи утверждают, что домохозяйки более склоны к изменам, чем работающие женщины.

Часто брак – попытка проверить собственную идентичность с помощью другого человека. По данным статистики, юношеские браки не так продолжительны, как у тех, кто женится после двадцати. Э. Эриксон усматривает в этом факте доказательство того, что невозможно достичь интимности, стремясь к идентичности таким путем (Хьелл, Зиглер 1997).

Кризис тридцатилетия, когда большинство женщин проходит ситуацию перевыбора, застает женщину с такой моделью поведения совершенно неподготовленной и уязвимой для ударов судьбы: она лишена самостоятельности, пассивна, экономически зависима, не имеет образования, профессии, идентичность ее неопределенна, т.е. не решена предыдущая задача развития. Ожидание возможности создать отношения, приносящие удовлетворение, становится все более тягостным, в основном, по внутренним

причинам: из-за растущей неуверенности в себе, замедления общего развития, также обременяет экономическая зависимость. И наконец, все больше ощущается пустота в сфере достижений, так как с годами на достижениях фиксируется все больше внимания. Ей кажется, что жизнь потеряла смысл, развивается озлобленность (Хорни 1995).

Задача развития (идентичность, самостоятельность) осложнена семейными проблемами и отставанием в профессиональной сфере от сверстников. При негативном разрешении кризиса возможна регрессия на предыдущую стадию развития, возрастает риск невротизации.

«Или-или». Эти женщины в двадцать лет должны сделать выбор между любовью и детьми или работой и образованием. Различают два типа таких женщин: одни откладывают мысли о карьере на более поздний срок, но, в отличие от «заботливых», через какое-то время намереваются сделать карьеру; другие стремятся сначала закончить свое профессиональное образование, перенеся материнство, а часто и брачный союз, на более поздний период.

В первом случае преимуществом является то, что женщина получает возможность проделать большую внутреннею работу, которая поможет ей в дальнейшем точно определить свои приоритеты. В отличие от «заботливых», у таких женщин преодолен кризис перехода от юности к ранней взрослости, определены жизненные цели (семья, работа), заложен фундамент для будущей карьеры. Опасность этой модели развития состоит в том, что при откладывании разрешения кризиса на более поздний срок возможны утеря профессиональных навыков и возросшая конкуренция со стороны сверстников. Содержание кризиса: подавление той части своего «Я», которая жаждет получить профессиональное признание в мире, то есть сделать карьеру. Субъективные ощущения: тревога, смутные опасения (Шихи, 1999); недовольство своей ролью домохозяйки, сопротивление со стороны мужа, который часто не поощряет желание работать.

Исследования группы женщин, выбравших второй тип модели «или-или» (сначала – карьера, потом – роль жены и матери) достаточно малочисленны. Обычно такие женщины являются первенцами в семье, матери не имеют на них влияния. Отцы поддерживают самооценку своих дочерей и становятся ее главным источником. Все респондентки получили высшее образование и в возрасте 25 лет решили отложить материнство и замужество. Типичное содержание кризиса – внезапное осознание того, что у них осталось мало времени, чтобы завести ребенка, ощущение своего одиночества. Женщины начинают посещать врачей, менять партнеров, могут «выскочить» замуж. Проблема в том, что независимой, достигшей определенного положения женщине трудно найти равного партнера, мужчины обычно «опасаются» их. Поиски могут затянуться на неопределенное время, и женщина может не создать семью. Среди не вышедших замуж, можно выделить группу, которая выбрала новые задачи развития и ту, которая задачи кризиса не разрешила.

Выделяется также группа женщин, которым удается сбалансировать взаимность с индивидуальностью. Они сначала делают карьеру, затем вступают в брак и становятся матерью к тридцати годам. Г. Шихи называет такой вариант наиболее эффективным. Преимущество такой модели в том, что она позволяет планировать события, и женщина более подготовлена к переходу тридцатилетия: созданы «интимные отношения» – семья, есть карьерные достижения. Все большее количество женщин откладывают материнство на поздний срок. По данным американской статистики, в период с 1980 по 1988 г. число женщин, выбравших такую модель развития, выросло в два раза. Кризис в этом случае обычно состоит в том, что

«биологические часы» говорят женщине, что она может не успеть стать матерью, она начинает давить на мужа, который может быть не готов стать отцом. Задача стать матерью становится основной. Проблемой может стать и то, что женщине трудно родить ребенка – часы «пробили» слишком поздно. Многие находят выход, взяв приемных детей, в заботах о племянниках и племянницах.

«Интеграторы». Пытаются сочетать брак и материнство с карьерой. Содержание кризиса: женщина чувствует усталость, подавленность задачами, вину перед мужем и детьми, ей постоянно приходится жертвовать то семьей, то карьерой, чтобы все успеть. По мнению некоторых исследователей (Шихи, 1999), женщина может совместить обе эти роли только к тридцати пяти годам. Часто женщины не выдерживают таких нагрузок и в результате или на какое-то время, пока не подрастут дети, отказываются от работы, или отказываются от брака, воспитания детей. Другие находят более позитивный выход: перераспределяют домашние обязанности с мужьями, работают на дому, используя современные средства связи, неполный рабочий день, прибегают к помощи няни. Современные модели семьи и прогресс во взглядах общества предполагают много возможных вариантов позитивных выходов при такой модели. Новая структура жизни – временно неработающий или работающий неполный рабочий день отец, «воскресный» отец, заботящийся о детях в выходные и праздники, позволяющий женщине стать зрелой личностью: дать ей возможность «любить и работать» (Фрейд, 1989). Подобные отношения в брачных союзах могут дать женщине возможность соединить все стороны своего существа.

«Женщины, которые никогда не выходят замуж», включая нянь, воспитателей и «офисных жен». Некоторые женщины из этой группы гетеросексуальны, другие являются лесбиянками, а третьи отказываются от половой жизни (Шихи, 1999). Некоторые незамужние женщины становятся общественными работниками, нянями-гувернантками, воспитателями для сирот и детей с замедленным развитием. Они направляют свои созидательные способности на заботу о детях всего мира. Однако есть и такие женщины, которые становятся «офисными женами», готовыми исключить любые другие привязанности, чтобы посвятить свою жизнь известным людям.

«Неустойчивые». В двадцатилетнем возрасте выбирают непостоянство, путешествуют по жизни, меняя место жительства, занятия и сексуальных партнеров. Женщина, выбравшая такую модель поведения, предпочитает никак не определяться в жизни: не имеет постоянного заработка, семьи, профессии, часто бродяжничает и обладает, как правило, незрелой личностью, не готова «любить и работать», имеет низкую самооценку, живет сегодняшним днем, не задумываясь о будущем. Содержание кризиса: к тридцати годам женщина устает от «вольной жизни», перед ней встает проблема дальнейшего самоопределения, поиск себя в мире взрослых и приобретение профессии. По сути, она должна решить проблемы и юношеского, и тридцатилетнего периода. Если задачи, связанные с предыдущим периодом развития, не решены, они могут усложнить или наложиться на задачи следующих периодов. В крайних случаях развитие может задержаться до такой степени, что человек окажется не в состоянии войти в следующий период. Он чувствует, что его задавили новые задачи, в то время как он борется со старыми, могут появиться психические заболевания, человек потеряет свою дорогу в жизни или будет искать смерти. Часто женщины этой категории входят в группу риска: ведут асоциальный образ жизни, для них характерно деструктивное поведение, употребление алкоголя и наркотиков. При негативном исходе эти пробле-

мы обостряются, женщина «застревает» на юношеской стадии.

Модели поведения мужчин

Модели поведения мужчин могут быть разделены на три основные группы (Шихи, 1999):

Неустойчивые. Не желают или не способны наметить твердые внутренние ориентиры в двадцатилетнем возрасте и продолжают эксперименты молодости. Это люди, способные только на ограниченные эмоциональные переживания. Они хватаются то за одно, то за другое дело, ничего не доводя до конца. У них нет четкого представления о том, какая профессия их привлекает. Они не стремятся к постоянству – по крайней мере, в двадцатилетнем возрасте.

Содержание кризиса: люди, принявшие такую модель поведения, плывут вниз по течению и разрушают себя. Они как бы путешествуют автостопом по дороге жизни, не разрешая себе узнать, что же они на самом деле чувствуют. Внутренний опыт этого периода развития хаотичен, а внешняя структура неустойчивости, вероятно, будет сохраняться на протяжении шести-семи лет.

У некоторых людей, следующих такой модели поведения, продолжение экспериментов юности носит позитивный характер – в том случае, если это помогает формировать основу для дальнейшего выбора. В целом люди, которые начинают с неустойчивой модели поведения, около тридцати лет ощущают сильное желание установить личные цели и привязанности (хотя вовсе не обязательно женятся). Некоторые мужчины к середине жизни остаются в периоде моратория, все еще нащупывая пути отождествления своей личности и ощущая внутреннюю неясную потребность определиться в своих целях.

Замкнутые. Это наиболее распространенная категория. Они мирно, без кризисов и самоанализа, намечают твердые ориентиры в двадцатилетнем возрасте. Люди, которые придерживаются такой модели поведения, надежны, но легко подавляемы. В поисках ранней стабильности они часто не подвергают серьезной оценке систему ценностей, которая находится в основе их целей.

Содержание кризиса: в тридцать лет они могут начать сожалеть о том, что не использовали свои ранние годы для исследований. Те же, кто имеет смелые взгляды, может использовать переход к тридцатилетнему возрасту для разрушения шаблонного «чувства долга», если карьера, которой они добивались, их уже не устраивает.

Вундеркинды. Подвергают себя риску и играют на выигрыш, часто веря, что, как только они достигнут вершины, их неуверенность в себе исчезнет. Вундеркинд обычно рано добивается успеха. Примечательна его реакция на все другие представления о развитии взрослого человека. Он поверит в них только в том случае, если они позволят ему пройти наверх. Он действительно раньше, чем его сверстники, преодолевает тяжелые профессиональные испытания, хотя не всегда достигает вершины или остается на вершине, достигнув ее. Он думает только о деле, и у него очень рано стирается граница между работой и личной жизнью.

Содержание кризиса: они боятся признаться себе, что не все знают. Они боятся подпускать кого-нибудь слишком близко к себе. Боятся остановиться и потратить время на борьбу с внешними трудностями, которые кажутся им непреодолимыми. Они боятся, что кто-нибудь может посмеяться над ними, повлиять на них, использовать их слабости и ограничить их до беспомощности маленького ребенка. На самом деле они боятся своего «внутреннего сторожа» – внутреннего образа родителей и других значимых взрослых из их детства. Каждый мужчина-вундеркинд в своих воспоминаниях о юношестве находит человека, который заставлял его чувствовать себя беспомощным и неуверенным в себе.

Четыре других модели поведения являются дополнительными, так как встречаются достаточно редко.

Старые холостяки. Поскольку слишком мало мужчин старше сорока лет никогда не были женаты, по столь малочисленной группе трудно сделать точное заключение.

Воспитатели. Видят смысл жизни в том, чтобы заботиться об общине (священники, врачи-миссионеры), или посвящают себя заботам о семье, хотя обычно это делают жены.

Скрытые дети. Избегают процесса взросления и остаются привязанными к своим матерям, даже став взрослыми.

Интеграторы. Пытаются сбалансировать свои амбиции с искренними обязательствами по отношению к семье, включая разделение обязанностей в заботе о детях и сознательную работу, направленную на сочетание материальной независимости с моралью и полезностью для общества. Подобная внутренняя борьба естественна для людей, находящихся в переходе к тридцатилетнему возрасту. Наверное, нельзя достичь интеграции в жизни до тридцати пяти лет. Такую модель поведения можно выбрать только в том случае, если сильно этого желаешь. Будущий интегратор часто не в силах совладать с противоположно направленными силами. В тот момент, когда обычный мужчина начинает искать новые возможности расширения своего внутреннего мира, интегратору необходимо еще освобождаться от старого багажа. С раннего детства он привык решать задачи на основе математической модели. Он приспособлен к жизни в такой среде, где чувствам предпочитают факты, а компетентность ценится выше человеческих взаимоотношений, и хорошо адаптируется в современном постиндустриальном обществе, в котором следует выполнять правила, подчиняться системе и твердо стоять на ногах, нужно быть безразличным и рационалистичным.

Кризис середины жизни.

Это психологический феномен, переживаемый людьми, достигшими возраста 40–45 лет, и заключающийся в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. К сожалению, очень часто эта переоценка приводит к пониманию того, что «жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно». В результате доминирующими в общем фоне настроений становятся депрессивные состояния.

Как считал К. Юнг, чем ближе середина жизни, тем сильнее человеку кажется, что найдены правильные идеалы, принципы поведения. Однако слишком часто социальное утверждение происходит за счет потери целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны. Кроме того, многие пытаются перенести психологию фазы молодости через порог зрелости. Поэтому в 35–40 лет учащаются депрессии, те или иные невротические расстройства, которые и свидетельствуют о наступлении кризиса. По мнению Юнга, сущностью этого кризиса является встреча человека со своим бессознательным. Но для того чтобы человек мог встретиться со своим бессознательным, он должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления расширить и завоевать жизненное пространство – к концентрации внимания на своей самости. Тогда вторая половина жизни послужит для достижения мудрости, кульминации творчества, а не невроза и отчаяния. Хочется особо подчеркнуть слова Юнга о том, что душа человека второй половины жизни глубинно, удивительно изменяется. Но, к сожалению, пишет Юнг, большинство умных и образованных людей не подозревают о возможности этих изменений и вследствие этого вступают во вторую половину жизни неподготовленными (Юнг, 1993).

Близкие взгляды на сущность кризиса «середины жизни» высказывал Б. Ливехуд.

Он называл возраст 35–45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Один из путей – это постепенная психическая инволюция человека в соответствии с его физической инволюцией. Другой – продолжение психической эволюции несмотря на физическую инволюцию. Следование первому или второму пути определяется степенью развитости в нем духовного начала. Поэтому итогом кризиса должно стать обращение человека к своему духовному развитию, и тогда по ту сторону кризиса он будет продолжать интенсивно развиваться, черпая силы из духовного источника. В противном случае он становится «к середине пятого десятка трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующим угрозу для себя во всем новом» (Ливехуд, 1994).

Большое значение кризису «середины жизни» придавал Э. Эриксон. Возраст 30–40 лет он называл «десятилетием роковой черты», главными проблемами которого являются убывание физических сил, жизненной энергии и уменьшение сексуальной привлекательности. К этому возрасту, как правило, появляется осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением. И если двадцатилетний человек рассматривается как многообещающий, то 40 лет – это время исполнения данных когда-то обещаний. Успешное разрешение кризиса, по Эриксону, приводит к формированию у человека генеративности (продуктивности, неуспокоенности), которая включает стремление человека к росту, заботу о следующем поколении и о собственном вкладе в развитие жизни на Земле. В противном случае формируется застой, которому могут соответствовать чувство опустошения, регрессия. Человек может начать потакать собственным желаниям и удовольствиям, как если бы был собственным ребенком (Эриксон, 1996).

М. Пек (Пек, 1996) обращает особое внимание на болезненность перехода от одной жизненной стадии к другой. Причину этого он видит в трудности расставания с выношенными идеями, привычными методами работы, ракурсами, с которых привычно смотреть на мир. Многие люди, по мнению Пека, не хотят или не способны выдерживать душевную боль, связанную с процессом отказа от того, что они переросли. Поэтому они цепляются за старые стереотипы мышления и поведения, отказываясь разрешать кризис. Страх изменений затрудняет или даже делает невозможным успешное разрешение кризиса.

В конце юности и начале взрослости многие считают, что лучшие годы уже позади, а предстоящее время жизни представляется им в виде некой гигантской «черной дыры», в которой предстоит провести по меньшей мере лет двадцать своей жизни.

По мнению лиц, придерживающихся этой точки зрения, рост и развитие человека прекращаются, когда он достигает средней взрослости. Человеку в этот период жизни придется распрощаться как со своими юношескими мечтами, так и с планами в отношении профессиональной карьеры, семейной жизни и личного счастья. Если молодость – это надежды, то середина жизни – это застой и страхи, связанные с потерей здоровья и возможностью реализоваться в этой жизни.

Убывание физических сил и привлекательности – одна из главных проблем, с которыми сталкивается человек и в годы кризиса среднего возраста, и позже. Для тех, кто в молодости полагался на свои физические качества, средний возраст может стать периодом тяжелой депрессии.

Второй главный вопрос среднего возраста – это сексуальность. У человека среднего возраста часто изменяются сексуальные интересы, потребности и возможности, особенно по мере того, как подрастают

дети. Многие люди поражаются тому, сколь большую роль играла сексуальность в их отношениях с людьми, когда они были моложе.

Удачное достижение зрелости в среднем возрасте требует значительной «эмоциональной гибкости» – способности изменять эмоциональный вклад в отношения с разными людьми и разными видами деятельности. Эмоциональная гибкость необходима в любом возрасте, но в среднем возрасте, по мере того как умирают родители, подрастают и покидают дом дети, она становится особенно важной (Крайг, 2003).

Другой, тоже необходимый, вид гибкости – это «духовная гибкость». Среди людей зрелого возраста существует тенденция к росту ригидности во взглядах и действиях, к тому, чтобы сделать свои умы закрытыми для новых идей. Эту умственную закрытость следует преодолеть, иначе она перерастает в нетерпимость или фанатизм. Кроме того, жесткие установки ведут к ошибкам и неспособности воспринимать творческие решения проблем. Успешное разрешение кризиса включает обычно переформулировку идей в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения и осознание ограниченности времени жизни каждого человека. Супруг(а), друзья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное «Я» все более лишается своего исключительного положения. Все более усиливается тенденция довольствоваться тем, что есть, и меньше думать о вещах, которых, скорее всего, никогда не удастся достичь.

В среднем возрасте, как мужчины, так и женщины пересматривают свои цели и размышляют о том, выполнили ли они ранее поставленные перед собой задачи.

Модели поведения мужчин

В работе (Малкина-Пых, 2004) приведены результаты исследований того, как мужчины реагируют на достижение середины жизни. В целом существуют 4 главных пути развития мужчины в среднем возрасте, отражающих его мотивационную направленность.

Трансцендентно-генеративный мужчина проходит мотивационный кризис практически незаметно, так как большая часть его желаний и потребностей воплотилась в жизнь. Для такого человека середина жизни может быть временем реализации своих возможностей и достижения новых целей.

Псевдоразвитый мужчина внешне справляется со своими проблемами и делает вид, что все происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем. На самом деле он, как правило, чувствует, что потерял направление, зашел в тупик или что ему все осточертело.

Мужчина, находящийся в замешательстве. Ему кажется, что весь его мир рушится. С одной стороны, он не в состоянии соответствовать предъявляемым к нему требованиям, а с другой – его собственные потребности также остаются неудовлетворенными. Для одних мужчин этот кризис может быть временным периодом неудач; для других он может стать началом непрерывного падения.

Обездоленный судьбой. Такой человек был несчастлив или отвергаем другими большую часть своей жизни. Обычно он не в состоянии справиться с кризисными проблемами (Крайг, 2003).

Фаррелл и Розенберг отмечают, что общество вынуждает мужчин соответствовать единому образцу успеха и мужественности, и большинство мужчин пытаются соответствовать этому образцу. Ряд проблем возникает у мужчин в середине жизни как раз из-за того, что им приходится свыкнуться с мыслью, что они не удовлетворяют этому образцу, или из-за того, что они вынуждены были отказываться от многих собственных желаний, пытаясь достичь соответствия ему. Лишь немногим мужчинам удается в это время избежать ощущения неудачи, внутреннего разлада или потери самоуважения.

Модели поведения женщин

Кризис середины жизни у женщин также отличается своими особенностями. Этот важный переходный период примерно для трети женщин приходится на пострoдительский отрезок жизни, когда дети уже выросли.

Анализ структуры мотивационной сферы женщин среднего возраста показывает изменения в жизненных целях, установках и ценностях, связанных прежде всего с семейным циклом, а не с предсказуемыми возрастными изменениями, а также с этапами профессионального пути. Это означает, что наступление ключевых событий именно в семейном и профессиональном циклах мотивирует выбор определенного статуса и образа жизни женщин среднего возраста – их основных занятий, радостей и горестей, круга общения.

Так, женщина, которая откладывает рождение ребенка до сорока лет, часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере; и напротив, женщина, рано образовавшая семью и имеющая выросших, достаточно определившихся, возможно, уже вставших на ноги детей, получает значительное количество свободного времени, чтобы заниматься собой, своим самосовершенствованием в личном и профессиональном плане.

Возрастные изменения не являются столь определяющими в формировании мотивационной структуры женщины, как семья и работа. Тем не менее, для нее они представляются более значимыми, чем для мужчины. Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение. Поэтому сохранение внешней привлекательности и поддержка физической формы также является одной из основных потребностей многих женщин после сорока лет (Крайг, 2003).

Кризис «середины жизни», как и другие возрастные кризисы, сопровождают те или иные депрессивные переживания. Это может быть снижение интереса ко всем событиям или удовольствия от них, апатия; человек может чувствовать систематическое отсутствие или снижение энергии, так что приходится заставлять себя ходить на работу или выполнять домашние дела. Часто встречаются переживания по поводу собственной никчемности, беспомощности. Особое место в депрессивных переживаниях занимает тревога в отношении своего будущего, которая зачастую маскируется тревогой за детей или даже за страну в целом. Нередко депрессивные переживания концентрируются вокруг потери смысла и интереса к жизни.

Часто можно встретить проекцию внутриличностного кризиса на свое окружение: социальную обстановку в стране, семейную ситуацию. Естественно, что проекция кризиса на окружение приводит к попыткам, часто хаотичным, изменить именно окружение: страну, семью, работу. Некоторые женщины в этот период заполняют внутреннюю пустоту рождением еще одного ребенка. При достаточно высоком уровне развития рефлексии люди пытаются осмыслить свое состояние, понимают, что причина кроется не в окружении, а в них самих. В этом случае характерны размышления о собственных достижениях, сожаления о том, что не получилось, но что хотелось бы иметь. Иногда происходит переоценка ценностей. В некоторых случаях переживание кризиса происходит настолько остро, что может послужить причиной суицида.

2.6. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ (ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА)

Период поздней взрослости часто называют геронтогенезом, или периодом старения. Большинство исследователей считает, что это время в жизни человека начинается в 60 лет. Некоторые авторы полагают, что у женщин период поздней взрослости начинается в 55, а у мужчин – в 60 лет. Люди, достигшие данного возраста, подразделяются

на три подгруппы: люди пожилого возраста, старческого возраста и долгожители (Реан, 2003).

Существуют и другие возрастные классификации. Например, И. Бернсайд с соавторами (1979) разбили этот возраст на четыре подпериода: 60–69 лет – предстарческий; 70–79 – старческий; 80-89 – позднестарческий; 90 лет и старше – дряхлость. В настоящем справочнике за время начала поздней взрослости (пожилого возраста) принимается 60 лет.

Главной особенностью поздней взрослости является старение – генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными физиологическими и психологическими изменениями (Малкина-Пых, 2004).

Возрастные задачи развития

В обществе существует стереотипное восприятие старости, с одной стороны, как периода отдыха, с другой – угасания и, может быть, даже полусуществования. Поэтому само словосочетание «развитие в старости» может показатся странным. Однако поздняя взрослость играет специфическую роль в системе жизненного цикла человека, поскольку только только в этот период можно понять и объяснить жизнь данного человека как целое, ее смысл и ценность для предшествующих и последующих поколений (Ермолаева, 2002).

С точки зрения теории Э. Эриксона, конечной стадией жизненного цикла является психосоциальный конфликт «целостность против отчаяния» (Эриксон, 1996). Основная потребность в этом периоде – убедиться в ценности прожитой жизни. Человек должен оглянуться назад и пересмотреть свои достижения и неудачи. Соответственно фокус внимания должен сдвинуться от будущего к прошлому. Это становится возможным только тогда, когда успешно завершались предыдущие стадии. Поздняя взрослость характеризуется достижением новой, завершенной формы эго-идентичности и цельности. Достижение человеком цельности основывается на подведении им итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

Теория Эриксона позднее была расширена Р. Пеком. По его мнению, для достижения «успешной старости» человек должен решить три основные задачи, охватывающие три измерения его личности.

Во-первых, это дифференциация, то есть трансценденция против поглощенности ролями. В ходе профессиональной деятельности человек поглощен ролью, диктуемой профессией. С выходом на пенсию он должен определить для себя целый набор значимых видов деятельности так, чтобы его время было целиком заполнено. Если человек определяет себя только в рамках своей работы или семьи, то отсутствие работы и уход из дома взрослых детей вызовут такой прилив отрицательных эмоций, с которыми индивидуум может не справиться.

Во-вторых, это трансценденция тела против поглощенности телом – измерение, имеющее отношение к способности индивидуума избегать чрезмерного сосредоточения на все усиливающихся недомоганиях, болях и физических недугах, которыми сопровождается старение. По мнению Пека, пожилые люди должны учиться справляться с ухудшением самочувствия, отвлекаться от болезненных ощущений и наслаждаться жизнью прежде всего через человеческие отношения. Это позволит им «шагнуть» за пределы поглощенности своим телом.

В-третьих, это трансценденция Эго против поглощенности. Эго – измерение, имеющее особое важное значение в старости. Пожи-

лые люди должны понимать, что, хотя смерть неизбежна и, возможно, не так уж далека, им будет легче, если они будут сознавать, что они внесли вклад в будущее через воспитание детей, через свои дела и идеи. Люди не должны предаваться мыслям о смерти (или, как это формулирует Р.Пек, не должны погружаться в «ночь Эго»). Согласно теории Эриксона, люди, которые встречают старость без страха и отчаяния, переступают через близкую перспективу собственной смерти благодаря участию в молодом поколении – наследии, которое их переживет.

Подобно стадиям Эриксона, ни одно из измерений Пека не ограничивается средним возрастом или старостью. Решения, принятые в начале жизни, выступают в качестве строительных блоков, из которых складываются все решения взрослого человека, а люди среднего возраста уже начинают разрешать проблемы грядущей старости (Крайг, 2003).

Вопрос о ведущей деятельности в период поздней взрослости остается открытым для обсуждения и изучения. А. Лидерс (1998) считает, что ведущей деятельностью человека в период поздней взрослости является особая «внутренняя работа», направленная на принятие своего жизненного пути. Пожилой человек осмысливает не только текущую, но и всю прожитую жизнь. Плодотворная, здоровая старость связана с принятием своего жизненного пути. Для пожилого человека практически исчерпаны возможности серьезных изменений в его жизненном пути, но он может бесконечно много работать со своим жизненным путем внутренне, в идеальном плане.

Н.С. Пряжников (1999) рассмотрел проблему социальной ситуации развития и ведущей деятельности в поздней взрослости, сделав акцент не столько на хронологическом развитии, сколько на социально-психологической специфике каждого из выделенных периодов.

Пожилой, предпенсионный возраст (примерно с 55 лет до выхода на пенсию) – это прежде всего ожидание, или, в лучшем случае, подготовка к пенсии.

Социальная ситуация развития:

- Ожидание пенсии. Для кого-то пенсия воспринимается как возможность поскорее начать отдыхать, для кого-то – как прекращение активной трудовой жизни и неясность, что делать со своим опытом и еще немалой оставшейся энергией.
- Стремление воспитать, подготовить себе достойную замену на работе.
- Производственный характер основных контактов. При этом в одних случаях коллеги могут ожидать, чтобы данный человек поскорее ушел с работы, а сам человек это чувствует; в других – человека не хотят отпускать, и он сам втайне надеется, что пенсия для него наступит позже, чем для многих его сверстников.
- Отношения с родственниками. С одной стороны, человек еще может в немалой степени обеспечивать свою семью, включая и внуков (и в этом смысле он «полезен» и «интересен»); с другой стороны, он предчувствует свою скорую «ненужность», когда он перестанет много зарабатывать и будет получать свою «жалкую пенсию».

Ведущая деятельность:

- Стремление успеть сделать то, что еще не успел (особенно в профессиональном плане), оставить о себе добрую память на работе.
- Стремление передать свой опыт ученикам и последователям.
- При появлении внуков люди предпенсионного возраста как бы «разрываются» между работой, где они хотят максимально реализовать себя, и воспитанием своих внуков, которые для них не менее важны как продолжение их рода.
- К концу предпенсионного периода (особенно если высока вероятность ухода с работы)

наблюдается стремление выбрать себе занятие на пенсии, как-то спланировать свою дальнейшую жизнь.

Период выхода на пенсию (первые годы после выхода на пенсию) – это прежде всего освоение новой социальной роли, нового статуса.

Социальная ситуация развития:

- Старые контакты с коллегами в первое время еще сохраняются, но в дальнейшем становятся все менее выраженными.
- В основном поддерживаются контакты с близкими людьми и родственниками. Соответственно, с их стороны требуется особая тактичность и внимание к еще «неопытным» пенсионерам. Постепенно появляются друзья-пенсионеры или даже другие, более молодые люди – в зависимости от того, чем будет заниматься пенсионер и с кем ему придется общаться. Например, пенсионеры-общественники сразу же находят для себя новые сферы деятельности и быстро обзаводятся новыми «деловыми» контактами.
- Обычно родные и близкие стремятся к тому, чтобы пенсионер, «у которого и так много времени», больше занимался воспитанием внуков, поэтому общение с детьми и внуками также является важнейшей характеристикой социальной ситуации пенсионеров.

Ведущая деятельность:

- Прежде всего это поиск себя в новом качестве, проба своих сил в самых разных видах деятельности (в воспитании внуков, в домашнем хозяйстве, в хобби, в новых отношениях, в общественной деятельности и т. п.). У пенсионера много времени, и он может позволить себе потратить его на поиск самоопределения методом проб и ошибок (правда, это происходит на фоне ощущения, что «жизнь с каждым днем все уменьшается и уменьшается»).
- Для многих пенсионеров первое время на пенсии – это продолжение работы по своей основной профессии (особенно когда такой работник получает пенсию и основную зарплату вместе); в этом случае у работающего пенсионера значительно повышается чувство собственной значимости.
- Все более усиливающееся стремление поучать или даже стыдить людей более молодого возраста.
- Для части пенсионеров это может быть стремление спокойно осмыслить всю прожитую жизнь, поделиться своим опытом и переживаниями. Некоторые люди в этот период начинают писать мемуары.

Период собственно старости (через несколько лет после выхода на пенсию и до момента серьезного ухудшения здоровья), когда человек уже освоил новый для себя социальный статус.

Социальная ситуация:

- Общение в основном с такими же стариками.
- Общение с членами своей семьи, которые либо эксплуатируют свободное время старика, либо просто «опекают» его.
- Некоторые пенсионеры находят для себя новые контакты в общественной деятельности (или даже в продолжающейся профессиональной деятельности).
- Для части пенсионеров меняется значение отношений с другими людьми. Некоторые авторы отмечают, что многие ранее близкие для старика связи постепенно теряют свою прежнюю интимность и становятся более обобщенными.

Ведущая деятельность:

- Досуговое увлечение. Нередко пенсионеры меняют одно увлечение за другим, что несколько опровергает представление об их «ригидности»: они по-прежнему продолжают искать себя, искать смыслы в разных видах деятельности. Главная проблема такого поиска – «несоразмерность» всех этих увлечений по сравнению с предыдущей («настоящей») работой.

- Стремление всяческими путями подтвердить свое чувство собственного достоинства согласно принципу: «Пока я делаю хоть что-то полезное для окружающих, я существую и требую к себе уважения».
- Для части пожилых людей в этот период (даже когда здоровье еще достаточно хорошее и нет никаких причин «прощаться с жизнью») ведущей деятельностью может стать подготовка к смерти, что выражается в приобщении к религии, в частом хождении на кладбище, в разговорах с близкими о завещании.

Долгожительство в условиях резкого ухудшения состояния здоровья существенно отличается от старости без особых проблем со здоровьем. Поэтому есть смысл выделить особенности именно такого варианта старости.

Социальная ситуация:

- В основном – общение с родными и близкими, а также с врачами и соседями по палате (на стационарном лечении или в доме престарелых).

Ведущая деятельность:

- Лечение, стремление хоть как-то бороться с болезнями.
- Стремление осмыслить, часто – приукрасить свою жизнь. Человек как бы цепляется за все лучшее, что было (и чего не было) в его жизни. В этом состоянии человек хочет оставить после себя что-то хорошее, значимое, достойное и этим доказать себе и окружающим: «Я жил не зря» или покаяться в чем-то недостойном.

Долгожительство при относительно хорошем здоровье (старше 75-80-и лет).

Социальная ситуация:

- Общение с близкими и родными людьми, которые начинают даже гордиться, что в их семье живет настоящий долгожитель. В какой-то мере эта гордость эгоистична: родные считают, что в их роду хорошая наследственность и что они также долго проживут. В этом смысле долгожитель – символ будущей долгой жизни для других членов семьи.
- У здорового долгожителя могут появиться новые друзья и знакомые. Поскольку долгожитель – явление редкое, то пообщаться с таким старцем стремятся самые разные люди, включая представителей средств массовой информации, поэтому круг знакомых у долгожителя может даже несколько расшириться.

Ведущая деятельность:

- Достаточно активная жизнь (иногда даже с излишествами, характерными для здорового зрелого человека). Формы проявления активности зависят от индивидуальных особенностей данного человека. Вероятно, для сохранения здоровья важны не только предписания врача, но и само чувство здоровья (или «чувство жизни»).

С одной стороны, в поздней взрослости очень важно осознать необходимость работы по завершению того, что может быть завершено, а с другой – ощутить границы возможного и принять несовершенство как самого себя, так и окружающего мира. Из этого положения вытекает важнейшая задача старости – выполнение тех жизненных заданий (семейных или социальных функций), которые не выполнялись или недостаточно хорошо выполнялись в течение предыдущей жизни (Слободчиков, 2000).

Самой трудной задачей этого периода можно назвать осуществление внутренней работы в системе жизнь-смерть. Старение выступает связующим механизмом жизни и смерти (Новик, 1992). Пожилой человек ощущает присутствие близкой смерти, и переживание этого присутствия носит глубоко личный характер, вносит свой вклад в ощущение одиночества стариков. Действительно, часто одиночество в старости вызвано не объективным отсутствием близких людей, а невозможностью разделить с ними присутствие в своем сознании скорого ухода из жизни. У многих обостряется страх смерти,

что проявляется либо в категорическом избегании пожилыми людьми темы смерти, либо в постоянном обращении к ней в форме «скорей бы умереть, уже надоело жить» и т.п. Можно предположить, что именно старость должна нарушить имеющийся у человека стереотип отрицания смерти, т.е. стремление жить так, как будто будешь жить вечно. Как отмечала Дж. Рейнуотер (1992), когда человек принимает неизбежность собственной смерти, то и страх смерти отпадает сам собой. Она, правда, добавляла, что осознать этот факт необходимо человеку любого возраста, поскольку наше отношение к смерти определяет наше отношений к жизни.

Таким образом, период поздней взрослости является итогом всего жизненного пути человека. В этот период усиливается действие онтогенетических законов гетерохронности, неравномерности, стадиальности, что приводит к нарастанию противоречий в развитии различных подструктур в психике человека. Наряду с инволюционными процессами на всех уровнях организации человека происходят изменения и новообразования прогрессивного характера, которые позволяют предупреждать или преодолевать деструктивные проявления пожилого и старческого возраста. Активному долголетию способствует много факторов. Из психологических ведущими можно считать развитие пожилого человека как социально активной личности, как субъекта творческой деятельности и яркой индивидуальности (Гамезо и др., 1999).

Особенности эмоциональной сферы

Для периода поздней взрослости характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека: неконтролируемое усиление аффективных реакций, склонность к беспричинной грусти, слезливости. У большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями. Пожилые мужчины становятся более пассивными и позволяют себе проявлять черты характера, более свойственные женщинам, в то время как пожилые женщины становятся более агрессивными, практичными и властными.

Ослабление эмоциональной сферы лишает новые впечатления красочности и яркости, отсюда – привязанность пожилых людей к прошлому, власть воспоминаний. Следует отметить, что пожилые люди испытывают меньшую тревогу при мысли о смерти, чем относительно молодые: они думают о смерти часто, но с поразительным спокойствием, боясь только, что процесс умирания будет длительным и болезненным.

Одним из наиболее распространенных переживаний является старческая озабоченность. Хроническая озабоченность играет роль своеобразной готовности к фрустрации, поэтому помогает избежать сильных эмоциональных всплесков в действительно критических ситуациях (Ермолаева, 2002).

Кроме того, переживание озабоченности придает остроту субъективной картине настоящего, помогает избежать скуки, является одним из способов структурирования времени. В связи с этим легко объяснить такое явление, как слишком сильные, казалось бы, неадекватные переживания пожилых людей: довольно слабые раздражители вызывают у них острые эмоциональные реакции. Это необходимо для преодоления социального или эмоционального голода в ситуации сенсорной изоляции.

В качестве защитного механизма можно рассматривать также эмоциональное отстранение, внешне проявляемое как безразличие. О таком человеке родные говорят: он слышит и видит только то, что хочет. Но эмоциональное отстранение помогает избежать глубоких страданий, которыми особенно насыщена старость, в том числе таких, как смерть близких людей.

Помимо активного использования тех или иных защитных механизмов, типичным для

поздней взрослости является возрастно-ситуационная депрессия – равномерное и стойкое понижение настроения. Субъективно оно переживается как чувство пустоты, ненужности, неинтересности всего происходящего, остро негативного восприятия собственного будущего. Человек все чаще пребывает в подавленном, грустном настроении без наличия для этого объективных оснований. Возрастают обидчивость и тревожная мнительность, а отрицательные эмоциональные реакции на те или иные неприятности становятся довольно затяжными (Хухлаева, 2002).

При этом самому пожилому человеку это состояние кажется нормальным, поэтому всякая помощь отвергается. Содержанием возрастно-ситуационной депрессии является непринятие собственного старения, а основным травмирующим фактором – собственный возраст.

Н.Ф. Шахматов (1996) выделяет три основных варианта проявления возрастной депрессии:

Ипохондрическая фиксация на болезненных ощущениях. Человек постоянно прислушивается к болезненным симптомам, живо обсуждает их с окружающими. Возможно сверхценное отношение к медицинским препаратам и способам лечения. При этом выбранному способу оздоровления может отводиться основное содержание психической жизни. В какой-то степени это тоже является защитным механизмом, поскольку позволяет человеку, рассматривая болезнь, не видеть собственную старость. Действительно, описывая свое состояние, люди стремятся всячески подчеркнуть несхожесть своих симптомов со старческими проявлениями: ведь болезнь может иметь обратное течение, т.е. подразумевает выздоровление. Соответственно воспринимая признаки старости как симптомы болезни, человек отрицает собственное старение.

Идеи о притеснении. Отношение окружающих представляется несправедливым. Человеку кажется, что все вокруг его притесняют – морально и физически. Основное чувство – это обида, а мысль – «от меня все хотят избавиться». Как правило, доказать рациональным путем отсутствие притеснений невозможно из-за сниженной критичности.

Тенденция к вымыслам, свидетельствующим о своей особой значимости. Здесь пожилой человек стремится рассказывать действительные эпизоды из своей жизни с преувеличением своего в них участия или целиком выдумывает их.

Если старческое беспокойство, эмоциональное отстранение и в какой-то степени депрессия выполняют своеобразные защитные функции, то чувство ненужности способствует как психологическому, так и биологическому увяданию. Ему часто сопутствует чувство незащищенности. К сожалению, эти чувства типичны для пожилых людей, но часто они не соответствуют реальной жизненной ситуации человека. Он может иметь вполне заботливых родственников, жить вместе с ними, приносить им ту или иную реальную пользу, но все равно остро испытывать чувство ненужности.

Возможны два источника этого чувства. Первый – когда человек перестает быть нужным самому себе и проецирует это ощущение на окружающих. Второй – это слабость человека. Ему необходимо постоянное подтверждение своей нужности, чтобы ощущать свое существование: «Я нужен – значит я существую». С выходом на пенсию уменьшается количество способов быть нужным из-за снижения материального достатка, физических сил, и это может восприниматься как угроза целостности «Я» человека. Как можно заметить, оба источника взаимосвязаны.

По некоторым данным (Петровская, 1996), уровень страхов в поздней взрослости повышается потому, что, с одной стороны, они накапливаются в течение жизни, с другой – угрозу представляет приближение конца. Понятно, что основным является страх смерти, который может принимать различные формы: страха одиночества, болезни,

будущего и даже ирреальных страхов (например, перед преследователями).

Страх смерти может проецироваться на окружение, которое в этом случае видится в негативном контексте. При этом вербальные указания на желание смерти типа «зажилась уже» свидетельствуют не об отсутствии страха, а как раз об обратном.

Проблема страха смерти достаточно трудна для обсуждения. Индивидуальные различия в отношении к смерти у пожилых людей обусловлены их жизненными ценностями, адаптированностью к жизни, состоянием здоровья. Смерти боятся люди, не принявшие старость как неизбежный этап жизни, не адаптированные к ней. Люди, мучимые тяжкими недугами, боятся умирания как периода усиления страданий и беспомощности. Некоторых пожилых людей, физически здоровых, имеющих планы на будущее и чувствующих себя хозяевами собственной жизни, смерть все же беспокоит. Однако большинство данных свидетельствует о том, что люди, психологически хорошо адаптированные и достигшие целостности личности (в понимании Э. Эриксона), сообщают о низком уровне страха перед смертью (Крайг, 2000).

В поздней взрослости, как и в других возрастах, люди отличаются по степени выраженности страхов, их истокам и способам преодоления.

Некоторые исследователи полагают, что многие формы поведения, традиционно приписываемые пожилым людям – резкие реакции, склонность к размышлениям, замкнутость, критика окружения – можно трактовать как способы борьбы со страхами и беспокойством.

Следующая важная проблема, которая тесно взаимосвязана с эмоциональным состоянием человека, – проблема психосоматических заболеваний. Современная психосоматика основывается на экспериментальных доказательствах того, что эмоции могут решающим образом влиять на функции органов. Напряжения, возникающие между человеком и окружающим миром, являются патогенными факторами и вызывают те или иные заболевания (Хухлаева, 2002).

Помимо психосоматических проявлений, реакцией на непринятие собственной старости может стать суицид. По данным, приведенным Э. Гроллманом, несмотря на то, что люди старше 65-и лет составляют только 11% всего населения, на эту возрастную группу приходится 25% всех самоубийств. По его мнению, истинная частота суицидов в этом возрасте значительно выше. «Пожилые люди маскируют свои суицидальные намерения тем, что могут буквально заморить себя голодом, передозировать, перепутать или не принять вовремя лекарство» (Бадхен, Каган, 1997). Ситуация осложняется и тем, что многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии, и тем, что для поздней взрослости свойственно понижение общего фона настроения и преобладание негативных эмоциональных состояний: тревоги, печали, страха, гнева, обиды. Теряется возможность получения удовольствия от того, что раньше приносило счастье. Человеком овладевают безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Люди ощущают свою нежеланность, бесполезность и приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла. Поэтому особенно важной является проблема распознания состояния депрессии у пожилых людей и оказания им своевременной поддержки.

Старость – это возраст потерь. По сравнению с молодыми людьми в поздней взрослости чаще приходится переживать тяжелые утраты и потери и становится меньше возможностей компенсировать их. Первой потерей может стать смерть одного из супругов, близких членов семьи или друзей. Для пожилых людей становится очевидным, что жизнь не беспредельна, ограниченна, времени остается мало. Пожилые люди вынуждены мириться с тем, что в их годы постоянно приходится иметь дело со смертью близких

для них людей. Глубокое, всестороннее исследование переживания горя пожилыми людьми позволило сделать вывод о том, что, несмотря на увеличение числа потерь и источников горя, в поздней взрослости люди переживают горе не так тяжело, как молодые или люди среднего возраста (Калиш, 1997).

В связи с этим возникает проблема, осуществляется ли в этом случае в полной мере очищающая «работа горя». Для описания процесса скорби часто используется модель Кюблер-Росс (цит. по Кочюнас, 1999) – чередование стадий отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации. Считается, что нормальная реакция скорби продолжается до года. Сразу после смерти близкого человека возникает острая душевная боль. В процессе скорби наступает озлобленность. После первой реакции на смерть близкого человека – шока, отрицания, злобы – происходит осознание утраты и смирение с ней. Типичное проявление скорби – тоска по умершему.

Разумеется, паттерны переживания горя существенно различаются в зависимости от личности человека, его возраста, пола, культурных традиций и отношений с покойным. Переживания горя от утраты супруга (супруги) старым человеком не всегда проявляются во внешней острой реакции, но погружаются в более глубокие слои души, где «работа скорби» обогащается обретением новых смыслов жизни – сохранения в памяти близкого человека для себя, сохранения памяти о нем для других и бессознательного обеспечения бессмертия покойного через его продолжение в других людях (Ермолаева, 2002).

Нельзя обойти вниманием переживание горя пожилым человеком, потерявшим своего ребенка. Здесь эмоциональный удар обычно очень велик. Потеря мечты, надежд, каких-то ожиданий для пожилого человека несравнимы с потерей детей. Это как бы означает для него лишение права жить дальше. Хотя логическому объяснению такое мнение не поддается, оно всегда присутствует в сознании. Старики, потерявшие детей, под тяжестью безысходности и утраты чувствуют себя обманутыми временем.

В ряде случаев пожилые люди, проживающие отдельно от своих детей, ощущают эту потерю не так остро, особенно если им удается переключить внимание на других детей или внуков.

Одиночество в любом возрасте может стать причиной многообразных эмоциональных, поведенческих и социальных проблем. Широко распространено мнение, что одиночество более выражено в старости. Однако многие исследования отвергают это общее мнение и обнаруживают, что в юности переживания одиночества острее. Изучив большое количество исследований по проблеме одиночества, Д. Перлман и Л. Пепло (Пепло и др., 1989) отметили, что во всех них присутствовали три идеи.

Первая: по определению одиночество является результатом дефицитарности человеческих отношений. *Вторая*: одиночество является внутренним и субъективным психологическим переживанием и не может быть идентифицировано с фактической изоляцией. *Третья*: большинство теорий (за исключением экзистенциальной) определяют одиночество как неприятное переживание, состояние дистресса, от которого (по крайней мере поначалу) стремятся избавиться. Психодинамический и феноменологический подходы считают, что переживания одиночества патологичны. Напротив, интерактивный и когнитивный подходы считают это состояние нормальным.

Таким образом, одиночество – это неоднозначное понятие для поздней взрослости. Оно не связано с жизнью в затворничестве. По результатам американских исследователей, пожилые люди, способные обходиться без посторонней помощи в обиходе, лучше, чем молодые, приспособлены жизни в одиночестве. Переживание одиночества связано с когнитивной оценкой качества и удовлетворенностью людьми своими социальными связями (Малкина-Пых, 2004).

Пожилые люди, нашедшие для себя адекватный, интересующий их вид деятельности, оцененный ими как социально значимый, реже испытывают одиночество, поскольку через свое дело они общаются с семьей, группой людей и даже со всем человечеством (если речь идет о продолжении трудовой деятельности или написании мемуаров).

Неоднородность и сложность чувства одиночества в поздней взрослости находят выражение в его двойственном характере. С одной стороны, это тягостное ощущение увеличивающегося разрыва с окружающими, боязнь последствий одинокого образа жизни, с другой – это четкая тенденция отгородиться от окружающих, защитить свой мир и стабильность от вторжения посторонних. В этой тенденции можно видеть единственно возможный способ обеспечить себе независимость и душевный комфорт. Зачастую эти противоположные тенденции – тягостное переживание одиночества и стремление к изоляции – сочетаются, определяя сложные и противоречивые чувства пожилого человека. В геронтологической литературе многие авторы обращаются к одному известному примеру, когда старая женщина, огородив свое жилище высоким забором и заведя злую собаку, горько жаловалась на свое одиночество (Шахматов, 1996).

Особенности структуры самосознания

В поздней взрослости может происходить нарушение идентификации человека со своим именем из-за частичной замены его на «бабушку» или «дедушку». Поскольку еще в зрелости имя становится носителем статуса и социальной роли, через употребление обобщенного наименования «бабушка» («дедушка») человек принимает социальный статус старого человека в его стереотипном выражении. С одной стороны, это означает снижение социального статуса, с другой – является своеобразным маркером возраста (Хухлаева, 2002). Поэтому особую значимость для пожилого человека приобретают социальные группы, в которых его называют по имени или имени и отчеству. Тогда и сам он получает опыт восприятия самого себя как самоценной личности.

Притязание на признание сохраняет свою значимость и в поздней взрослости. Однако в это время уменьшается число внешних источников получения признания. Часто делается невозможным получение профессионального успеха, изменяются внешний вид и сексуальная привлекательность. Сужается социальная группа, в которой может реализоваться притязание на признание. В качестве защиты от стойкой депривации притязания на признание может появиться его ретроспективный характер, основанный только на профессиональных или сексуальных успехах молодости, былой красоты и т. п. Иногда это проявляется в так называемой идентификации со своим поколением, т. е. приписывании ему преувеличенно высоких характеристик. Как правило, присутствие только ретроспективного притязания на признание свидетельствует о непринятии пожилым человеком своего настоящего. Как мы уже говорили, такое непринятие выполняет некоторые защитные функции.

Вопрос потребности в самопризнании пожилых людей взаимосвязан с проблемой выбора стратегии старения. У пожилых людей с конструктивной стратегией старения потребность в самопризнании приобретает особое значение и имеет позитивный характер, поскольку служит стимулом к развитию. Внешняя оценка при этом может становиться менее значимой, чем собственная оценка себя, прекращается борьба за общественное признание, что нередко дает возможность значительного творческого роста.

Отношение к прошлому и будущему в старости во многом зависит от отношения к настоящему. Жизненный баланс человека – оценка прожитой им жизни – больше зависит не от реальных успехов и неудач в прошлом, а от восприятия актуальной жизненной ситуации (Сусловская, 1996). Если

актуальная жизненная ситуация воспринимается позитивно, то позитивной будет и оценка прожитой жизни. Соответственно и будущее видится ярким и радостным только у тех пожилых людей, которые испытывают удовлетворение от настоящей жизни.

Некоторые исследователи полагают, что к использованию активных способов приспособления более склонны люди, у которых в течение их прошлой жизни сформировались хорошие адаптивные способности. Существует взаимосвязь между личностными характеристиками и успешностью адаптации к возрастным переменам. Если критерием успеха считать хорошее здоровье, большую продолжительность жизни и удовлетворенность этой жизнью, то «психологический портрет» успешно адаптированного пожилого человека будет таким (Хухлаева, 2002):

- Врожденный высокий интеллект, хорошая память.
- Любовь к окружающим и стремление помогать, заботиться, приносить пользу.
- Любовь к жизни во всех ее проявлениях. Умение видеть красоту и чувствовать радостт жизни.
- Оптимизм и хорошее чувство юмора.
- Продолжающаяся способность творить.
- Способность вносить новое в свое окружение.
- Свобода от тревоги, озабоченности.

Объединив все явления, к которым необходимо адаптироваться в поздней взрослости, их можно назвать одним словом – утрата (Кискер и др., 1999). У женщин она начинается с климактерических переживаний как некой потери сексуальной идентичности. За этим следует потеря сексуальной привлекательности. У мужчин особо острые переживания проявляются в связи с потерей работы. Наряду с этим наступают потери, связанные с ухудшением физического состояния, со смертью близких людей и т.д. Таким образом, сущность адаптации к поздней взрослости должна заключаться в принятии потерь, в согласии на потери, если их невозможно избежать.

В настоящее время распространено мнение о десексуализации пожилых людей, о том, что во многом они перестают следовать половым ролям. Однако собственно сексуальность в поздней взрослости сохраняет свое значение. Половая жизнь в поздней взрослости не является чем-то исключительным. Более того, наблюдается корреляция между удовлетворенностью половой жизнью и удовлетворенностью жизнью как таковой, что присуще и для периода молодости. Удовлетворенность половой жизнью влечет за собой не только положительное мироощущение, она напрямую связана и с физическим здоровьем. А неизжитая сексуальность, наоборот, проявляется в большей частоте заболеваний.

Я-концепция периода поздней взрослости и старости представляет собой сложное образование, в котором «записана» информация о множестве Я-образов, возникающих у человека в самых различных вариантах его самовосприятия и самопредставления. Это избирательная память личности, отражающая события таким образом, чтобы не нарушить основные личностные позиции (Реан, 2003).

Социальные стереотипы воздействуют на субъективные отношения человека не только к социуму, но и к себе. Особенно они влияют на самовосприятие пожилых людей, так как оценочный критерий в их Я-концепции сформировался в других социальных условиях. Однако большинство пожилых людей в силу возрастных особенностей их психики сложно принимают новую форму во многом неприемлемого для них нового социального положения, что отражается на системе их взаимоотношений с окружающими и приводит к существенному изменению Я-концепции.

Многие характерные черты поздней взрослости обусловлены распространенными в обществе негативными стереотипами

восприятия стариков как людей бесполезных, интеллектуально деградирующих, беспомощных. Интериоризация этих стереотипов снижает самооценку, т. к. пожилые люди боятся своим поведением опровергнуть существующие шаблоны (Реан, 2003).

Разумеется, среди пожилых много людей, сохранивших активность (в том числе и социальную) благодаря жизнестойкости и силе духа. По-видимому, это связано с общим позитивным знаком их Я-концепции, с ее направленностью на созидательное самоутверждение.

Физиологические процессы, происходящие в поздней взрослости, могут лишь отчасти влиять на Я-концепцию личности, особенно тогда, когда по каким-либо личностным причинам происходит фиксация внимания человека на такого рода проявлениях его тела. В какой-то мере это может быть связано с тем личностным образованием, которое в современной медико-психологической лексике обозначается как «внутренняя картина болезни», а по сути является психосоматическим аспектом Я-концепции.

Я-концепцией в поздней взрослости движет стремление человека интегрировать свое прошлое, настоящее и будущее, понять связи между событиями собственной жизни. К условиям, способствующим личности эффективно интегрировать свою жизнь, относятся: успешное разрешение индивидом нормативных кризисов и конфликтов, выработка им адаптивных личностных свойств, умение извлекать полезные уроки из прошлых неудач, способность аккумулировать энергетический потенциал всех пройденных стадий.

В поздней взрослости человек заостряет внимание не только на присущих ему установках и субъективных отношениях к миру, но и на проявлении ранее скрываемых личностных свойств и позиций. Безусловное принятие себя и конгруэнтность себе позволяют исключить из личностного набора множество уже исчерпавших себя и утилизированных индивидуальных защит (что является основным принципом обеспечения духовного благополучия в любом возрасте).

Важное условие плодотворной жизни в поздней взрослости – это позитивная антиципация будущего (позитивный Я-образ старости может быть смоделирован в молодости). Предпосылкой этого является успешное решение нормативных кризисов, жизненных задач и конфликтов на предыдущих жизненных этапах.

Продолжению поступательного развития в поздней взрослости способствует также спонтанно проявляющаяся у пожилых людей продуктивная установка оценивать свою жизнь (как и все происходящее в мире) по критерию успехов, достижений, счастливых моментов. С этих оптимистических позиций поражения и ошибки интерпретируются как тягостные, но необходимые уроки жизни, которые в конце концов ведут к победам. При этом самооценка остается позитивной.

Особенности общения

Общение в поздней взрослости по сравнению с другими возрастными периодами приобретает особую значимость. Многие исследователи считают, что наличие у человека выраженного социального интереса и включенность его в широкие социальные связи коррелируют не только с замедленными темпами старения, но и с физическим здоровьем (Хухлаева, 2002).

Существует точка зрения, что к старости человек частично теряет способность к глубоким контактам и круг его общения обязательно сужается. Общение пожилых людей, с одной стороны, является продолжением основных тенденций общения молодости, с другой – определяется успешностью адаптации к старости, т. е. удовлетворенностью настоящим. Если в течение жизни человек выработал зрелые контакты с окружающими, то и в старости он будет сохранять возможность удовлетворения потребности в эмо-

циональных контактах. Те, кто не умел достигать близости в общении в молодости или входил с окружающими в частые конфликты, вероятнее всего, будут страдать от недостатка общения и в поздней взрослости.

В общении проявляет себя выраженная потребность сознавать свою значимость. Она может быть удовлетворена ощущениями того, что ты нужен семье, детям, внукам, возможностью служения другим людям своим профессиональным и жизненным опытом, а также сохранившимися способностями. Эта потребность в своем самом благородном варианте приобретает характер творческой потребности, потребности в самореализации (Ермолаева, 2002).

Супружеские отношения в поздней взрослости сложны и неоднозначны. В этот период брак начинает в большей степени, чем раньше, определять круг общения, направленность деятельности, служить источником утешения, поддержки и душевной близости. Супруги чаще оказывают помощь друг другу. При этом в выигрыше находятся оба партнера, потому что оба приобретают любовь, поддержку, статус, получают деньги и информацию. С другой стороны, усиление амбициозности, «заострение» личностных черт, ухудшение характера в целом, снижение социального контроля усложняет общение пожилых супругов. Их одинокая жизнь вдвоем, обедненная впечатлениями, лишенная совместных целей и забот, часто бывает омрачена взаимными обидами, претензиями друг к другу, разочарованием во взаимном отсутствии внимания и заботы.

В поздней взрослости многие люди сообщают о возросшей эмоциональной связи с братьями и сестрами. В тяжелые минуты они часто поселяются вместе, утешают и поддерживают друг друга, ухаживают друг за другом во время болезни. В общении они оживляют общие воспоминания о детстве и юности – это дарит им радость, утешает в периоды потерь. Однако часто эти отношения эмоционально нестабильны, и для них характерны те же проблемы, что и для общения пожилых супругов (Крайг, 2003).

В силу обостренной чувствительности к проявлениям внимания и заботы в поздней взрослости может возрасти роль дружбы. Чувство покинутости, углубленное утратой многих социальных ролей, может быть компенсировано дружеским участием с вниманием. Повышенную болтливость стариков можно объяснить недостатком информационной нагрузки и социального общения. Последнее, однако, во многом удовлетворяется в дружбе. Дружеское общение подкреплено общностью интересов, социального положения, общей обращенностью в прошлое и сходностью уровня общения, что не всегда удается добиться в контактах с членами семьи. Дружба в старости может явиться полноценным эмоциональным отношением, возникшим либо в прошлой совместной деятельности, либо в течение длительного совместного проживания и укрепленным общим стилем совладания с тяготами старости, общностью судеб, сходным культурным уровнем (Грановская, 1997).

Многие психологические особенности поздней взрослости можно объяснить тем, что утрата активности у пожилых людей, в молодости четко следовавших родительским сценариям, является следствием того, что их родители не предусмотрели сценария для старости. Человек теперь волен сам выбирать себе сценарии, но не умеет этого делать, сохраняя установку на то, что самому выбирать опасно; поэтому прекращаются всякие формы активности, в том числе ведущие к общению (Берн, 1999).

В силу объективных факторов в период поздней взрослости увеличивается значимость внутрисемейных контактов. Происходят разрыхление связи между человеком и обществом из-за прекращения работы, ухода из жизни друзей и близких, ограничения физической активности. Если предыдущим жизненным рубежам соответствовало постепенное расширение круга общения

(детский сад, школа, вуз, работа), то теперь, наоборот, наблюдается его сужение.

Именно внутрисемейное общение становится важным источником удовлетворения потребностей в безопасности, в любви и принятии. Через семью многие удовлетворяют притязание на признание. Семья предоставляет человеку возможность проявления разнообразных чувств, помогает избежать эмоциональной монотонности, т. е. ситуации сенсорной депривации.

Распространенными становятся конфликты между поколениями. В тех семьях, в которых родители всегда были только в родительской позиции, никогда не позволяли себе выйти из нее, может произойти смена ролей: дети займут родительскую опекающе-запретительную роль. «Многие пожилые люди обращаются с просьбой помочь им избежать диктата выросших детей» (Сатир, 1992). А некоторые взрослые дети с удивлением узнают, что их родители вовсе не желают следовать их советам.

Таким образом, конфликтность в общении в поздней взрослости возрастает у тех людей, которые не были способны к зрелой интимности в предыдущие годы. У них же возможны дефицит общения, одиночество. У остальных проявляется тенденция углубления связи с окружающими, возникают чувство близости даже к незнакомым, стремление все больше оказывать помощь и поддержку.

Психосоциальное развитие

Развитие «Я» пожилого человека как члена семьи связаны с функциями бабушки и дедушки. Основные функции бабушек и дедушек можно разделить на семейные – содействие стабильности семейного рода, и социальные – накопление и передача последующему поколению силы духа, жизненных ценностей (этических, социальных). Таким образом, прародительское поколение имеет особый статус, определяющийся закономерностями социального развития общества. Однако, как уже говорилось ранее, такой статус оно получает только в полноценно функционирующих семьях. Любая семейная дисгармония в первую очередь отражается на детях и стариках; последних она лишает возможности выполнения нормативных семейных и социальных функций (Хухлаева, 2002).

На психосоциальное развитие в поздней взрослости оказывает большое влияние наличие в обществе такого социального явления, как пенсия, т. е. возможность прекращения трудовой деятельности при достижении определенного возраста. Для всех людей выход на пенсию – кризисный период развития. С выходом на пенсию человек ставится перед необходимостью решения нескольких важных задач. Первая – это проблема структурирования времени. О ней уже говорилось ранее. Вторая – поиск и опробование новых жизненных ролей. У тех людей, которые ранее отождествляли себя с социальными ролями, могут наблюдаться потеря «Я» или же ролевое смешение. Третья – необходимость нахождения сферы приложения собственной активности. О роли активности в поздней взрослости мы уже говорили ранее. Предпосылкой успешного решения этих задач являются наличие у человека согласия на собственную старость и использование им преимущественно активных способов приспособления.

Обычно человек старается подготовиться к выходу на пенсию. Некоторые авторы считают (цит. по Малкина-Пых, 2004), что этот процесс условно можно разделить на три части, в каждой из которых реализуются определенные мотивы поведения человека:

- Сбрасывание оборотов. Этот этап характеризуется желанием человека освободиться от ряда трудовых обязанностей и стремлением сузить сферу ответственности, чтобы избежать внезапного резкого спада активности при выходе на пенсию.
- Перспективное планирование. Человек старается представить свою жизнь на пенсии, наметить некоторый план тех дей-

ствий или занятий, которыми он будет заниматься в этотпериод времени.

- Жизнь в ожидании пенсии. Людьми овладевают заботы о завершении работы и оформлении пенсии. Они практически уже живут теми целями и потребностями, которые будут побуждать их к действиям в оставшийся период жизни.

С выходом на пенсию положение и роль людей изменяются. Они приобретают новый социальный статус. Теперь из группы, которую условно называют поколением руководителей, они переходят в группу людей «на заслуженном отдыхе», предполагающую снижение социальной активности. Для многих подобное изменение общественной роли оказывается одним из самых значительных событий, происходящих в период поздней взрослости.

Каждый человек, ушедший на пенсию, по-разному переживает это событие. Одни воспринимают свой выход на пенсию как сигнал конца своей полезности, безвозвратной потери главного смыслообразующего мотива всей жизни. Поэтому они изо всех сил стараются подольше остаться на своем рабочем месте и работать до тех пор, пока хватает сил. Для таких людей работа – это стремление к определенным целям: от обычного поддержания материального благополучия до сохранения и приумножения карьерных достижений, а также возможность перспективного планирования, во многом определяющего их желания и потребности (Реан, 2003). Отсутствие работы приводит такого человека к осознанию, ослабления своей роли в обществе, а иногда и к ощущению ненужности и бесполезности. Иными словами, переход к жизни пенсионера служит для него сигналом «утраты власти, беспомощности и автономии» (Крайг, 2000). В этом случае человек сосредоточивает свои усилия на поддержании социального интереса, выражающегося в целенаправленном поиске тех видов деятельности, которые дают ему ощущение своей полезности и сопричастности к жизни общества. Это и участие в работе формальных и неформальных общественных организаций, и обычная трудовая деятельность.

Для других людей, которые воспринимали свою работу как обязанность или вынужденную необходимость, выход на пенсию означает освобождение от скучной, утомительной, рутинной работы, необходимости подчинения начальству и т.д. Теперь у них есть много свободного времени, которое можно посвятить своим увлечениям или заботе о близких, помощи детям, внукам, правнукам.

Кризис «встречи со старостью»

Специфика этого кризиса во многом определяется итогом кризиса, переживаемого, как правило, в период окончания трудовой деятельности. Наличие «кризиса выхода на пенсию» подтверждается большинством исследователей психологии периода поздней взрослости. Во время данного кризиса человек осознанно или неосознанно осуществляет выбор своей стратегии старения. Во многом истоки этого выбора лежат в более ранних возрастах, и хотя кризис старости предоставляет человеку еще одну возможность выбора, в реальной действительности эта возможность может человеком не замечаться.

Первая стратегия предполагает возможность дальнейшего прогрессивного развития личности человека. Она осуществляется при тенденции человека как к сохранению старых, так и к формированию новых социальных связей, дающих ему возможность ощущать свою общественную пользу.

Вторая – стремление человека прежде всего сохранить себя как индивида, т. е. осуществить переход к деятельности, направленной на «выживание» его как индивида на фоне постепенного угасания психофизиологических функций. Возможность развития при такой стратегии ограничена (Ермолаева, 2002).

За выбором стратегий старения стоит поиск смысла и цели последующей жизни. Старость с ее уменьшением жизненной перспективы, резким изменением социальной ситуации как бы испытывает на прочность имеющуюся у человека структуру смысла жизни – иерархию различных жизненных ценностей.

Первой, конструктивной стратегии старения будет соответствовать сохранение структуры смысла жизни, хотя главный, ведущий смысл иерархии может измениться. Это происходит при гармоническом взаимодействии основных и и второстепенных элементов иерархической структуры. Важно отметить, что главный компонент этой иерархии является хотя и ведущим, но лишь одним из элементов, испытывающим влияние других ее составляющих.

Вторая, деструктивная стратегия старения характеризуется так называемой распадающейся структурой смысла жизни, когда структурная иерархия во многом перестает существовать, а главный смысл распадается на ряд малых смыслов. В этом случае ситуация может субъективно восприниматься как потеря смысла жизни вообще (Чудновский, 1992).

Сущность данного кризиса в соответствии с теориями Э. Эриксона и Р. Пека рассматривались выше.

О.В. Хухлаева (2002) выделяет в этом кризисе две основные линии. Первая – это необходимость принятия конечности собственного существования. Вторая – осознание возможности выполнить те жизненные задачи, которые остались не выполненными в течение предыдущей жизни, или принятие невозможности их выполнения.

В случае успешного разрешения кризиса у пожилых людей меняется установка на собственную жизнь в период старости. Пропадает установка на старость как на период покоя и отдыха. Старость начинает восприниматься как период серьезной внутренней работы и внутреннего движения. В этом случае вынужденное снижение внешней активности человека в старости можно рассматривать как возможность расширения и углубления сферы и глубины внутренней активности.

Если человеку не удалось успешно разрешить кризис встречи со старостью, необходимость изменения своей жизненной позиции, ценностей, установок, поведенческих стереотипов осознается с большим трудом. Растет общая ригидность, неоптимальные формы преодоления жизненных проблем нередко становятся второй натурой. Успешной адаптации к старости мешает скептицизм пожилых людей, который нередко формируется в процессе накопления жизненного опыта. Несмотря на желание поговорить, они, как правило, менее откровенны и склонны цепляться за житейскую ложь.

Успешной адаптации к старости препятствуют и объективные трудности (Хухлаева, 2002):

- Необходимость поисков и опробования новых жизненных ролей. У людей, которые ранее отождествляли себя с семейными или социальными ролями, может наблюдаться потеря «Я» или же ролевое смешение.
- Нарушение связи между человеком и обществом вследствие ухода с работы, ухода из жизни друзей и близких, ограничения физической активности. Если предыдущим жизненным рубежам соответствовало постепенное расширение круга общения (детский сад, школа, вуз, работа), то в старости, наоборот, наблюдается его сужение.
- Динамике предыдущего жизненного пути было присуще также постоянное расширение круга обязанностей человека перед обществом. Теперь же общество ставится в позицию должного человеку. Возникает

опасность переложить на общество ответственность за свою жизнь и принять жизненную позицию «мне все должны», которая мешает мобилизации внутренних ресурсов для успешного приспособления к поздней взрослости.

- Поздняя взрослость – это период наибольшей насыщенности стрессогенными ситуациями: половина из наиболее стрессовых жизненных ситуаций – выход на пенсию, смерть близких родственников, потеря работы и др. – приходится чаще всего на этот период. Существующая в обществе установка на старость как на период «заслуженного отдыха» и покоя способствует тому, что пожилой человек психологически не готов и не обучен переживать такого рода стрессы.
- Большинство людей ожидают от собственной старости слабости, дряхлости, социальной бесполезности. Многие испытывают страх перед собственной беспомощностью.

Кризисное состояние у пожилых людей может проявляться по-разному. Труднее всего допустить в сознание мысль о конечности своей жизни, что часто проявляется в неприятии самого факта наступления старости, стремлении рассматривать ее проявления как симптомы болезни, которые, как и всякая болезнь, могут исчезнуть. Поэтому так много времени тратится на лечение, соблюдение предписаний врачей. Иногда борьба с болезнями становится основным занятием человека. В этом случае возможны сверхценное отношение к медицинским препаратам и ипохондрическая фиксация на своих болезненных ощущениях.

В этот период почти половина людей испытывают специфическое расстройство настроения – возрастно-ситуационную депрессию. Для нее характерно чувство пустоты, ненужности, отсутствие интереса к чему-либо. Остро переживается одиночество, которое может быть только переживанием, а не фактическим одиночеством.

Общий уровень страхов у пожилых людей значительно возрастает. Происходит усиление страхов, связанных с нарастающей беспомощностью и процессами увядания функций собственного организма. Кроме того, проявляются иррациональные страхи (например, страхи перед нападением, преследованием), моральные страхи (дать отчет о смысле собственной жизни).

Следующее, что можно отметить, это либо категорическое избегание пожилыми людьми темы смерти, либо постоянное обращение к ней в форме «скорей бы умереть».

Вследствие снижения основ внешнего признания (социального статуса, материального достатка, внешнего вида) существенным аспектом кризиса у многих пожилых людей является снижение притязаний на признание. У тех людей, для которых значимость внешних показателей признания выше, чем внутренних, возникает угроза разрушения «Я», снижения самооценки.

Необходимо отметить и то, что пожилому человеку приходится по-новому организовывать свое время. Раньше жизнь во многом регламентировалась внешними обстоятельствами, в особенности работой. Теперь человек остается наедине с самим собой, что для многих тяжело и непривычно.

Проблема типологии психологических изменений в поздней взрослости чрезвычайно актуальна для геронтопсихологии. Сравнительный анализ различных типологий старения (Глуханюк, Гершкович, 2002) показал, что общей детерминантой выбора человеком конструктивной или неконструктивной стратегии старения является его отношение к этому процессу, которое складывается не только в поздние периоды онтогенеза, когда старость становится свершившимся фактом, но и на более ранних этапах жизненного пути.

Стратегии отношения к старению по данным различных авторов

<table>
<tr><th>Автор</th><th>Основания типологии стратегий</th><th colspan="4">Типы стратегий</th></tr>
<tr><td>Анцыферова, 1994</td><td>Уровень активности; способы совладания с трудностями; отношение к миру и к себе; удовлетворенность жизнью.</td><td colspan="2">1 тип – конструктивный, «теплая осень».
Заблаговременная подготовка к выходу на пенсию, поиск новых путей включения в общественную жизнь, планирование будущего свободного времени.
Спокойное, без эмоциональных нарушений переживание выхода на пенсию.
Стремление передать профессиональный опыт, наставничество.
Установление новых дружеских связей.
Удовлетворенность жизнью</td><td colspan="2">2 тип – неконструктивный, «суровая зима».
Пассивное отношение к жизни.
Отчуждение от окружения.
Сужение круга интересов.
Потеря уважения к себе, чувство ненужности.
Неспособность построить новую систему идентификации.</td></tr>
<tr><td>Ермолаева, 2002 (на основе работ Г.С. Абрамовой, Р.М. Грановской, Н.Ф. Шахматова, Э.Эриксона)</td><td>Направленность ведущей деятельности на сохранение себя как личности.</td><td colspan="2">1 тип – сохранение себя как личности (поддержание и развитие социальных связей).
Ведущая деятельность – структуризация и передача опыта (продолжение профессиональной деятельности, написание мемуаров, воспитание внуков и учеников, преподавание).
Творчество как способ повышения качества жизни и увеличения ее продолжительности.
Внутренняя интегрированность, сохранение необходимых социальных связей, отсутствие навязчивых мыслей о здоровье, чувство собственного достоинства.
Сохранение целостности личности, характера и уровня психического реагирования.
Принятие состояния старости, открытие в нем нового смысла.
Большие возможности траты эмоциональных ресурсов.
Ориентация сознания на настоящее, отсутствие депрессивной проекции на прошедшее, согласованность отношений к прошлому, настоящему и будущему.
Тенденция к пересмотру прошлых активных целевых установок, правил и убеждений.</td><td colspan="2">2 тип – сохранение себя как индивида на фоне постепенного угасания физических, физиологических, психофизиологических функций.
Своеобразная физиологическая перестройка организма с сохранением особых приспособительных функций на фоне их общего спада.
Адаптация по принципу «замкнутого контура».
Уменьшение интересов и притязаний к внешнему миру, эгоцентризм, снижение эмоционального контроля, заострение некоторых личностных черт, замкнутость интересов на самом себе.
Снижение поведенческого контроля и истощение чувствительности.
Изменение концептуальной модели действительности: мир – неясный и непредсказуемый, «отлет» сознания в прошлое, разрыв между прошлым, настоящим и будущим как защитный элемент стратегии.
Защита от действительности путем купирования интенсивности жизненных проявлений и подавления активности личности: выраженная озабоченность (беспокойство), ипохондрическая фиксация, возрастно-ситуативная депрессия.
Стирание гендерного профиля личности</td></tr>
<tr><td>Ф. Гизе, 1999</td><td>Отношение к старению.</td><td>1 тип – «старик-негативист»:
отрицание каких-либо признаков старости</td><td colspan="2">2 тип – «старик-экстраверт»:
признание наступления старости с помощью ее интериоризации (наблюдение за взрослением молодежи, смерть близких, изменение положения в семье, изменения в технике, социальной жизни).</td><td>3 тип – «старик-интраверт»:
острое переживание процесса старения, отсутствие интереса к новому, погружение в воспоминания о прошлом, малоподвижность, стремление к покою.</td></tr>
</table>

Автор	Основания типологии стратегий	Типы стратегий					
Кон, 1999	Направленность на определенную жизненную сферу.	1 тип: участие в общественной жизни, воспитание молодежи, активная творческая жизнь, отсутствие чувства ущербности.	2 тип: направленность энергии на себя (самообразование, отдых, развлечения; хорошая социальная и психологическая приспособляемость, гибкость).	3 тип (в основном женщины): сфера приложения сил – семья, отсутствие времени на скуку и хандру; удовлетворенность жизнью ниже, чем в предыдущих типах.	4 тип: забота о собственном здоровье, разнообразные формы активности, связанные с этим.	5 тип: «агрессивные старые ворчуны» (недовольство состоянием окружающего мира, критика всего, кроме себя, бесконечные претензии и поучения).	6 тип: «одинокие и грустные неудачники» (разочарование в себе и собственной жизни, обвинение себя за действительные и мнимые упущенные возможности).
Бромлей, 1978 (по Рейхард и др., 1968)	Тип приспособления к проблемам старости. Личностные характеристики.	1 тип – конструктивный. Хорошая интегрированность в среду, толерантность, гибкость; счастливое детство, удачный брак, стабильная профессиональная история, свобода от финансовых проблем; высокая самооценка, самодостаточность, широкий круг интересов; конструктивная, ориентированная на будущее установка на жизнь, принятие факта старости, спокойное отношение к смерти.	2 тип – зависимый. Хорошая интегрированность в среду, пассивность и зависимость; охотное завершение профессиональной деятельности; общая удовлетворенность миром; нереалистичность, излишний оптимизм, непрактичность.	3 тип – оборонительный. Навязчивая деятельность, занятость, связанная скорее с внешними причинами, чем с интересом к работе; стабильная профессиональная история, общественная работа; повышенный самоконтроль в эмоциональной сфере, консерватизм; страх зависимости и бездеятельности старости, зависть к молодым.	4 тип – враждебный. Агрессивность, обвинение в своих проблемах обстоятельств и других людей; нестабильная профессиональная история, неврозы, зависимость от родителей, супругов, детей; тревожность, пессимизм, недоверие к людям; неприятие перспективы старения как ухудшения физических и умственных возможностей, плохого финансового положения; страх смерти, зависть и враждебность к молодым.	5 тип – отвращение к себе. Враждебность обращена против самого себя; критичность и пренебрежительность к своей жизни; несчастливый брак, плохое социально-экономическое положение; пассивность, непрактичность, преувеличение своих недостатков, пессимизм; принятие факта старения, смерть рассматривается как освобождение от невыносимого существования.	
Рощак, 1990	Потребностная сфера	1 тип – конструктивный (см. 1 тип по Бромлею).	2 тип – защитный (см. 3 тип по Бромлею).	3 тип – агрессивно-активный (см. 4 тип по Бромлею).	4 тип – пассивный (см. 5 тип по Бромлею).		

Вопросы для самопроверки

Что изучает предмет возрастной психологии, какие задачи решает?

Что включают в себя понятия индивид, личность, индивидуальность?

Перечислите закономерности психического развития.

Чем характеризуются возрастные кризисы?

Что такое возрастная периодизация жизни человека?

Каковы задачи развития от рождения до дошкольного возраста?

Перечислите психические новообразования человека от рождения до дошкольного возраста.

Понятие возраста, виды возрастов.

Психические новообразования школьного периода жизни.

Задачи развития школьного периода жизни (младший школьный, подростковый, юношеский).

Задачи развития и психические новообразования в период взрослости.

Задачи развития и психические новообразования в пожилом и старческом возрасте.

Особенности диспозиционного подхода к личности.

Концепция кризисного развития Л.С. Выготского.

Особенности формирования «Я-образа» в различные возрастные периоды.

Какова роль ведущей деятельности в различные возрастные периоды?

Литература

Абрамова Г.С. Возрастная психология. – Екатеринбург: «Деловая книга», 1999.

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., Мысль, 1991.

Аверин А.В. Психология детей и подростков. – СПб., Изд-во Михайлова В.А., 1998.

Адлер А. Понять природу человека. СПб., Академический проект, 1997.

Ананьев Б.Г. Избранные психологические тексты. М.: Педагогика, 1980.

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб., Питер, 2001.

Ананьев Б.Г., Дворяшина М.А., Кудрявцева Н.А. Индивидуальное развитие человека и константность восприятия. Л., ЛГУ, 1968.

Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. М., МГУ, 1998.

Баттерворт Д., Харрис М. Принципы психологии развития. М., Когито-Центр, 2000.

Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., Прогресс, 1986.

Божович Л.И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности. М., Междунар. пед. академия. 1995.

Валлон А. Психическое развитие ребенка. СПб., Питер, 2001.

Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. СПб., Речь, 2001

Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.

Выготский Л.С. Психология. М., Эксмо, 2000.

Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. М., Педагогика, 1984.

Выготский Л.Я. Вопросы детской психологии. СПб., Союз, 1997.

Гамезо М.В., Герасимова В.С, Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология: личность от молодости до старости. М., Ноосфера, 1999.

Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М., МГУ, 1988.

Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб., Свет, 1997.

Драгунова Т.В. Подросток. – М., Знание, 1976.

Изард К.Г. Психология эмоций / Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаевой, СПб., Питер, 1999.

Квинн В. Прикладная психология. СПб., Питер, 2000.

Кле М. Психология подростка: психосексуальное развитие. – М., Педагогика, 1991.

Ковалев С.В. Психология современной семьи. М., Просвещение, 1988.

Колесов Д.В. Биология и психология пола. М., МПСИ, 2000.

Кон И.С. Психология старшеклассника М., Просвещение, 1980.

Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М., Политиздат, 1984.

Кон И.С. Открытие «Я». М., Политиздат, 1978.
Кон И.С. Психология ранней юности. М., Просвещение, 1989.
Кон И.С. Психология юношеского возраста. М., Просвещение, 1994.
Кон И.С. Ребенок и общество. М., Наука, 1988.
Кон И.С. Социологическая психология. Избранные психологические труды. М., МПСИ, 1999.
Крайг Г. Психология развития. СПб., Питер, 2003.
Кречмер Э. Строение тела и характер. М.: НО Научный фонд “Первая Исследовательская лаборатория им. Акад. В.А.Мельникова”, 2000.
Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. М.: Изд-во УРАО, 1998.
Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев, «Выща школа», 1989.
Леонтъев А.Н. Проблемы развития психики. М., Изд-во МГУ, 1981.
Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. М., Изд-во МГУ, 1971.
Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., Политиздат, 1975.
Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. М., Педагогика, 1983.
Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга, 1994.
Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. – М.- Воронеж, Ин-т практической психологии – МОДЭК, 1997.
Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М., Педагогика, 1986.
Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М., Эксмо-Пресс, 1999.
Майерс Д. Социальная психология / Пер. с англ. СПб., Питер, 1998.
Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004. – 879 с.
Маслоу А. Мотивация и личность. М., Аспект-Пресс, 1998.
Мид М. Культура и мир детства. М., Наука, 1988.
Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М., Academia, 2003.
Мухина В.С. Психология детства и отрочества. М., Ин-т практической психологии, 1998.
Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека. М., Просвещение, 1991.
Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М., Наука, 1976.
Ниемеля П. Проблемы психологии личности. – М., 1982.
Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. М., Российское педагогическое агентство. 1996.
Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М., Просвещение, 1969.
Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Пер. с фр. М.: Педагогика-Пресс, 1994.
Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М., Academia, 2000.
Раис Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., Питер, 2000.
Райгородский Д.Я. (ред.-сост.). Психология и психоанализ характера. Самара, Бахрах, 1998б.
Реан А.А. (ред.). Психология среднего возраста, старения, смерти. СПб., «Прайм-Еврознак», 2003.
Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., Питер, 1999.
Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. М., Медицина, 1970.
Руденский Е.В. Социально-психологические деформации личности учителя // Мир психологии. 1992, № 2.
Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. М., «Школьная пресса», 2000.
Смирнова Е.О. Психология ребенка: Учебник для педагогических училищ и вузов. М., Ин-т социальной работы, 1997.
Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах. – М. –

Воронеж, Изд-во Ин-та практической психологии – МОДЭК, 1998.

Смирнова Е.О. Особенности общения с дошкольниками. М., Академия, 2000.

Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону, «Феникс», 1999.

Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М., Прогресс, 1982.

Теплов Б.М. Избранные труды: В 2-х т. М., Педагогика, 1986.

Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М., Просвещение, 1961.

Уайт Б. Превые три года жизни. М., Педагогика, 1982.

Ухтомский А.А. Собр. соч. Л., Изд-во АН СССР, т. 2, 1951.

Фельдштейн Д.И. Психология взросления. М., МПСИ, «Флинта», 1999.

Фрейд З. Психология бессознательного. Сб. Произведений. М., Просвещение, 1989.

Фрейд З: О клиническом психоанализе. Избранные сочинения. М., Медицина, 1991.

Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., Республика, 1994.

Фромм Э. Иметь или быть? / Пер. с англ. / Под ред. В. И. Добренькова, М., Прогресс, 1990.

Фромм Э. Человек для себя: Исследование психологических проблем этики / Пер. с англ. Л. А. Чернышевой. Мн., Коллегиум, 1992.

Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. М., КСП+, 1997.

Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М., Юрист, 1995.

Хорни К. О психологии женщины / Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М., Юрист, 1995а.

Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., Академия, 2002.

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., Питер, 1997.

Шибутани Т. Социальная психология. М. – Ростов-на-Дону, Аст – Феникс, 1999.

Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб., Ювента, 1999.

Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития. М., Тривола, 1994.

Эльконин Д.Б. Детская психология. М., Педагогика, 1960.

Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М., Педагогика. 1989.

Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. М. – Воронеж, Ин-т практической психологии – МОДЭК, 1995.

Эльконин Д.Б., Драгунова Т.В. Возрастные и индивидуальные особенности младших школьников. М., 1970.

Эриксон Э.Г. Детство и общество. СПб., Речь, 2000.

Эриксон Э. Жизненный цикл: Эпигенез идентичности // Теории личности в западноевропейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. Самара, Бахрах, 1996.

Юнг К.Г. Архетип и символ. М., Ренессанс, 1991.

Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. М., Прогресс – Универс, 1993.

Юнг К.Г. Психологические типы. // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М., ЧеРо, 2000.

Якобсон С.Г. Становление психологических механизмов этической регуляции поведения // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М., 1981.

ГЛАВА 3.
ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА

3.1. ПСИХОЛОГИЯ МЕНЕДЖМЕНТА

Управленческая деятельность, как и любая иная деятельность, может характеризоваться разным уровнем ее качественных параметров, выполняться с большей или меньшей эффективностью. Это определяется многими факторами, но в первую очередь зависит от тех личностных и профессиональных качеств руководителя, необходимость в которых определяется содержанием и характером управленческой деятельности. Иными словами, главными факторами ее эффективности выступают специфические управленческие способности. Не только эффективность, но даже сама возможность реализации управленческих функций зависит от того, обладает или нет человек такого рода способностями. В связи с этим понятие способностей играет особую роль при изучении управленческой деятельности (Карпов, 2005).

Вместе с тем в основном из-за сложности управленческой деятельности эта проблема остается в настоящее время все еще недостаточно изученной, а вопрос о составе и структуре управленческих способностей в должной мере не решенным. Практическая значимость этого вопроса очевидна и связана с тем, что только на основе его решения возможна разработка научно обоснованных и конструктивных процедур отбора управленцев, а также их аттестация, подготовка. В настоящее время, однако, существует лишь ряд, как правило, слабо согласующихся друг с другом подходов к разработке данной проблемы.

Трудности изучения управленческих способностей связаны еще и с тем, что сама категория способностей является одной из наиболее сложных в психологии, раскрыта все еще не в полной мере. Она постоянно как бы «ускользает» от раскрытия ее сущности и растворяется в других психологических понятиях – знаний, умений, интеллекта, личностных качеств, психических процессов и др. Тем не менее к настоящему времени сложилась некоторая их общепсихологическая характеристика; ее основные положения состоят в следующем.

Способности – это индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условиями успешного осуществления какой-либо деятельности и обнаруживающие различия в динамике овладения необходимыми для нее знаниями, умениями и навыками. Выделяют три основных признака, отличающие способности от всех других психических явлений:

способности – это индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого;

особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения деятельности или нескольких деятельностей;

способности несводимы к знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у человека, хотя и обусловливают легкость и быстроту их приобретения.

Способности характеризуются двумя основными аспектами – качественным и количественным. Рассматриваемые со стороны их качественных особенностей, способности

выступают как сложный комплекс психологических свойств человека, обеспечивающих успешность деятельности, как своеобразный их симптомокомплекс, структура. Количественная характеристика способностей предполагает определение меры их выраженности, развития – уровня способностей.

В структуре способностей принято разделять две их основные категории – общие и специальные способности. Первые определяют успешность выполнения не одной (или даже нескольких), а многих видов деятельности; к ним, например, относится интеллект. Вторые являются деятельностно-специфическими и определяют эффективность выполнения какого-либо конкретного вида деятельности. Способности формируются и развиваются в деятельности на основе задатков. Это – морфологические и функциональные особенности нервной системы и организма в целом, которые выступают в качестве природных – биологически обусловленных, врожденных предпосылок для развития способностей.

Еще одним отправным и общим положением психологии способностей является выделение трех качественно различных уровней их представленности – собственно способностей, одаренности (таланта) и гениальности. В теории способностей очень важен, но все еще не решен вопрос о степени наследуемости, врожденности способностей. Хотя, безусловно, способности развиваются в онтогенезе – прежде всего, под влиянием освоения деятельности, под влиянием факторов внешней среды, они имеют и очень сильную наследственную детерминацию. Чем более общей является способность, тем более она генетически детерминирована и наоборот. Чем выше уровень наследуемой способности, тем с большей вероятностью она проявится и тем в большей мере разовьется не «благодаря» последующим жизненным условиям, а «вопреки» им. Наконец, способности – это не изолированные образования, а неотъемлемые свойства личности, взаимодействующие со всеми иными личностными качествами и определяемые ими. Развитие способностей поэтому неотделимо от развития личности в целом. Они, влияя на характер формирования личностных качеств и личности в целом, сами испытывают на себе воздействия со стороны формирующейся личности. Развитие способностей и личности – двуединый процесс. Тем самым понятие способностей обретает свое место в общей структуре психологических понятий. Это – как бы «промежуточное» звено между двумя основополагающими психологическими категориями – деятельностью и личностью.

Определение состава управленческих способностей

Предельно общий статус понятия способностей, их нерасторжимая связь как с деятельностью, так и с личностью обусловливают и трудности изучения собственно управленческих способностей. Суть этих трудностей заключается в следующем. Любая управленческая деятельность имеет три основных «измерения»: 1) собственно деятельностное, связанное с организацией и управлением какой-либо системой; 2) кадровое – «личностное», связанное с управлением людьми, с организацией межличностных взаимодействий; 3) производственно-технологическое, связанное непосредственно с организацией технологического процесса, с его оперативным управлением. Эффективность управления определяется тем, насколько руководитель способен обеспечить три этих – очень разных «измерения», а также согласовать их между собой. Первое – деятельностное, организационно-административное требует развитых общеуправленческих навыков и способностей, умений эффективно соорганизовать совместную деятельность. Второе – личностное «измерение» требует наличия качественно иных способностей, обеспечивающих эффективные межличностные

взаимодействия, организацию и управление людьми. В роли таких способностей (и это главное отличие управленческой деятельности от многих иных видов деятельности) будут выступать не специальные, ни даже общие способности, а основные личностные качества. Третье – производственное «измерение» предполагает наличие собственно профессиональных качеств руководителя – его специальных способностей.

Кроме того, согласование этих трех «измерений» в процессе управления требует наличия еще одной категории способностей – координационного, общеорганизационного плана, которые опять-таки связаны с ведущими личностными качествами. В силу этого содержание, состав управленческих способностей очень широк. Ими являются не только свойства, которые имеют профессиональную специфику, но и многие иные – собственно личностные качества руководителя. Поэтому вопрос об управленческих способностях часто обсуждается в связи с проблемой общей структуры личности руководителя, а иногда – и подменяется ею. Понятие собственно способностей отождествляется при этом с понятием личностных качеств руководителя. Это – наиболее характерная особенность современных взглядов на управленческие способности. В результате такого подхода перечни управленческих способностей оказываются весьма обширными; они включают очень разные по степени обобщенности и характеру свойства психики и личности.

Такой подход имеет право на существование; он отражает реальную сложность управленческой деятельности, многообразие требований, предъявляемых ею к личности. В зарубежной психологии он оформился в «теории черт», содержащей обширные перечни такого рода способностей, а также в ряде иных направлений. Вместе с тем данный подход обозначается как «коллекционистский». Он не дает ответа на вопрос о том, какова структура управленческих способностей, как они взаимосвязаны и каковы особенности их организации. Чтобы лучше разобраться в этом действительно сложном вопросе, отметим ряд категорий управленческих качеств, которые обычно выделяются из их общей совокупности. Они либо являются управленческими способностями в собственном смысле, либо способствуют эффективному выполнению управленческой деятельности, т.е. выступают в функции способностей.

Во-первых, это категория основных характеристик личности управленца, которая обозначается понятием менеджерских характеристик. Все они либо необходимы для управленческой деятельности, либо желательны для нее, поскольку обусловливают – при прочих равных условиях – высокий уровень ее успешности. Кроме того, они являются и фактором, обусловливающим предпочтение личностью выбора управленческой деятельности, склонность к ней. Эти характеристики подразделяются на две группы. Первая – это общесоциальные, так называемые биографические характеристики, свойственные «эффективному менеджеру» (социально-статусные, культурно-образовательные, половозрастные и др.). Вторая – это собственно личностные качества «эффективного менеджера».

Во-вторых, это категория собственно управленческих способностей. Она включает только те свойства, которые непосредственно и наиболее значимо влияют на управленческую деятельность, определяются ее содержанием и требованиями. Данная категория чаще всего рассматривается как управленческие способности «в узком смысле». Она также подразделяется на две группы. Первая – это общеуправленческие (или общеорганизационные) способности. Они определяют эффективность данного типа деятельности в целом, а не успешность какой-либо входящей в ее состав функции

(функций). Вторая – это частные управленческие способности, которые обеспечивают эффективное выполнение ее отдельных функций; решение частных, хотя и важных, задач управления.

Две указанные категории выделяются по так называемому деятельноапнофункциональному критерию – по тому, какие свойства психики и качества личности требуются для деятельности. Вместе с тем в психологии управления существует и еще один критерий выделения способностей – структурно-психологический. Согласно ему в основу выделения способностей кладется не структура и содержание деятельности, а структура психики. В соответствии с этим критерием, во-первых, различают проявления в управленческой деятельности общих и специальных способностей. Во-вторых, способности структурируются по основным классам психических процессов – когнитивным, регулятивным, коммуникативным, мотивационным, волевым.

Таким образом, общая структура управленческих способностей основана на взаимодополнительном использовании двух критериев – функционально-деятельностного и структурно-психологического. В итоге выделяется три основные категории качеств, которые являются либо непосредственно управленческими способностями, либо опосредованно реализуют функции способностей (т.е. влияют на успешность управленческой деятельности – «менеджерские характеристики»). Каждая из трех категорий подразделяется на две основные группы. При этом третья категория является психологической основой для первых двух, обусловливает уровень развития входящих в них способностей.

Менеджерские характеристики

Менеджерские характеристики, строго говоря, – это те свойства индивида, которые выступают в функции способностей, но не являются ими. Вместе с тем их влияние и на успешность управленческой деятельности, и на саму возможность ее осуществления, и на предпочтение личностью этой деятельности в качестве своего профессионального выбора (склонность к ней) чрезвычайно велико. Абстрагироваться от них на основе сугубо академического критерия нецелесообразно или даже недопустимо. Основными менеджерскими характеристиками являются следующие.

Первый фактор – возрастной. В целом отсутствует какая-либо прямая и однозначная связь между ним и успешностью деятельности. Однако возрастной фактор, несомненно, очень важен для ее выполнения. Во-первых, показана связь между ним и иерархическим уровнем руководителей. Обычно наиболее крупные руководящие посты (особенно в японском менеджменте) занимают люди очень зрелого или даже преклонного возраста. Во-вторых, функцией возраста является богатство профессионального опыта, а следовательно, и возможности эффективного осуществления управленческой деятельности. В-третьих, пропорционально возрасту (хотя и не автоматически) происходит карьерное продвижение. В-четвертых, от возраста зависит соотношение продуктивных и репродуктивных методов управления: вторые, как правило, усиливаются, а первые – наоборот. В-пятых, имеет место и возрастная динамика предпочитаемых стилей руководства – в основном, в сторону их ужесточения. Если отмечать наиболее общую тенденцию динамики эффективности управленческой деятельности в зависимости от возраста, то она будет позитивной (за исключением наиболее старших возрастных групп руководителей).

Следующий фактор – фактор пола также оказывает определенное влияние как на качество, так и – особенно – на сферу профессионально-управленческих предпочтений личности. Следует подчеркнуть, что современная психология управ-

ления – это, в основном, «психология мужчин-руководителей», хотя и женщина-руководитель привлекает в последнее время все большее внимание исследователей. Основной вывод, сделанный из сравнительного исследования женщин-руководителей и мужчин-руководителей, состоит в следующем. В целом для руководителей-мужчин характерно лучшее решение одних задач управления, а для женщин – других. Однако в общем случае мужчины-руководители все же имеют преимущества. Более того, некоторые важные для управления личностные качества (такие, например, как доминантность, агрессивность, активность) являются факторами, «сцепленными с полом». Кроме того, социальные и ролевые стереотипы воспитания также влияют на большую успешность выполнения управленческих функций мужчинами.

Фактор культурно-образовательного уровня. В отличие от первых двух характеризуется прямой позитивной связью с эффективностью управленческой деятельности. Более того, часто он является необходимым условием для того, чтобы человек вообще мог занять какой-либо руководящий пост (хотя не всегда, последствия чего, однако, подтверждают его значимость).

Фактор социально-экономическою статуса. Он не обусловлен содержанием управленческой деятельности, но на практике, как показывают исследования, оказывает сильное влияние на ее успешность, а в особенности – на шансы занять тот или иной руководящий пост, продвинуться по «управленческой вертикали».

Вторую группу характеристик эффективного менеджера составляют личностные качества, обусловливающие успешность управленческой деятельности и выступающие тем самым в функции способностей. Наиболее известной, содержащей характеристики этих качеств, является работа Р. Стогдилла, в которой обобщены данные более чем 3500 исследований. В результате сравнительно-частотного анализа им выделены следующие главные менеджерские качества: доминантность, уверенность в себе, эмоциональная стабильность, стрессустойчивость, креативность, стремление к достижениям, предприимчивость, ответственность, надежность в выполнении заданий, независимость, общительность.

Доминантность (дословно – господство, преобладание, влияние) – черта личности, состоящая в способности и потребности оказывать влияние на других людей и подчинять их своей воле. Она является личностной основой для реализации главного механизма регуляции управленческой деятельности – механизма властных отношений в ней. Показано, что при наличии достаточно жестких доминантных отношений руководителя и подчиненных последние реализуют свой «рабочий потенциал» на 60–65%. Доминантность является предпосылкой авторитарного стиля руководства. Опытные руководители с выраженной доминантностью стремятся, однако, сочетать авторитарные методы с демократическими и партисипативными, что способствует еще большему вовлечению «рабочего потенциала» подчиненных; в этом случае не возникает «реактивного усиления» власти подчиненных» на «власть руководителя», о чем было сказано выше.

Уверенность руководителя в себе как следующее важное личностное качество оказывает позитивное влияние на управленческую деятельность по двум основным направлениям. Во-первых, она является стабилизатором личных усилий – индивидуальной деятельности руководителя, придавая ей своеобразный стержень и препятствуя внешним возмущающим воздействиям. Наоборот, ее недостаток ведет к поведению, характерному для так называемых руководителей-флюгеров, чутко и чрезмерно гибко реагирующих на внешние влияния. Их реакции, однако, столь «гибки»,

что теряется самостоятельная линия поведения. В конечном итоге, это проистекает из-за аморфности собственной профессиональной позиции, неуверенности в ее правомерности и, главное, в своих возможностях по ее реализации.

Во-вторых, подчиненные, как правило, очень хорошо чувствуют состояние руководителя. В силу механизмов идентификации, переноса, эмпатии они воспроизводят поведенческие установки руководителя в своей деятельности. Если они негативны, то это сразу же многократно откликается в деятельности многих людей, выступая своеобразным резонатором напряженности, неуверенности (что, в свою очередь, сказывается на общем организационном функционировании).

Три следующие черты эффективного менеджера – эмоциональная стабильность, стрессустойчивость и креативность уже были подробно рассмотрены в соответствующих главах. В отношении эмоциональной стабильности дополнительно к сказанному надо отметить следующее. Она важна не только для обеспечения надежной индивидуальной деятельности руководителя. В психологии описан механизм возникновения отраженных состояний, когда состояние, развивающееся у одного из членов группы, в особенности – у ее лидера, индуцируется на других членов группы – как осознанно, так и, в основном, неосознанно. Следовательно, и негативные состояния, возникающие у руководителя в связи с его низкой эмоциональной стабильностью, могут многократно отражаться в состояниях подчиненных. Они при этом также многократно усиливаются. Тем самым возникают предпосылки для снижения эффективности всей совместной деятельности группы. Креативность принадлежит к категории общих способностей и рассматривается далее.

Стремление к достижениям и предприимчивость тесно взаимосвязаны и находятся в причинно-следственных отношениях. Будучи причиной и фактором предприимчивости, стремление к достижениям (как личным, так и профессиональным) базируется на одной из фундаментальных потребностей – мотивации достижения. Данная потребность всесторонне описана в концепции мотивации достижения Д. Макклелланда, который выявил, в частности, ряд характерных особенностей, присущих людям с высоким уровнем ее развития.

Во-первых, несклонность подвергать себя чрезмерному риску, умение ставить перед собой достаточно взвешенные, умеренные цели; эти люди стремятся к тому, чтобы риск был контролируем и прогнозируем. Вместе с тем они отнюдь не избегают риска как такового, отчетливо понимая, что риск – неотъемлемое условие достижений и полностью безрисковое поведение не приводит к ощутимым достижениям, которые для них стоят на первом плане. Во-вторых, они предпочитают такие ситуации, в которых ответственность за их преодоление лежит лично на них, а успех при этом зависит, в основном, от личных усилий и способностей. Иными словами, они предпочитают те ситуации, в которых они находятся в позиции «хозяина» своего поведения. Такое поведение удовлетворяет еще одну присущую им потребность – потребность в самодетерминации. В-третьих, эти люди не только не избегают обратной связи, информирующей их о результатах своего поведения (что присуще очень многим людям), а наоборот – позитивно относятся к ней и стремятся получить как можно более полную и объективную информацию о результатах своего поведения. Эта информация рассматривается ими как средство, на основе которого можно и нужно корректировать свое поведение с целью придания ему большей эффективности и достижения более высоких результатов.

Ответственность и надежность в выполнении заданий также взаимосвязаны и взаи-

мообусловлены. Надежность в значительной мере тождественна умению «держать слово», добиваться таких результатов деятельности и так строить ее, чтобы обеспечить реализацию принятых на себя обязательств. Без этого, разумеется, управленческая деятельность невозможна, а отношение к руководителю, даже если оно было исходно позитивным, быстро меняет свой знак – как со стороны подчиненных, так и со стороны других руководителей.

Наряду с этим существуют большие индивидуальные различия в мере принятия ответственности. Более распространена субъективная тенденция к уходу от ответственности. Однако в ряде случаев ответственность может восприниматься и как субъективно предпочитаемое явление, и тогда говорят о своеобразной потребности в ответственности. Она, в свою очередь, тесно связана с мотивацией достижения и высоким развитием потребности в самодетерминации своего поведения. Позиция руководителя в системе управления требует высокой степени развития этих потребностей, что и делает указанные личностные качества профессионально-значимыми.

Независимость личности. В процессе управления неизбежно возникают разные точки зрения, столкновение индивидуальных позиций, интересов, мнений. Кроме того, руководитель испытывает постоянное «давление сверху» – со стороны вышестоящих инстанций. Если он не обладает достаточно устойчивыми и сильными внутренними ресурсами, способными противостоять этим «верховым» и «низовым» давлениям, если он конформен, то управление приобретает черты хаотичности, а стиль управления трансформируется в попустительский. Давая на первых порах некоторые иллюзорные выгоды (например, «теплые отношения» в коллективе, хорошая репутация в глазах вышестоящего руководства), такая позиция очень негативна в средне- и долгосрочной перспективе. Наоборот, именно независимые, так называемые «неудобные» руководители могут вначале трудно приниматься коллективом и вступать в конфликты с вышестоящими инстанциями. Но в конечном итоге они добиваются значительно больших результатов.

Общительность, являясь очень важной сама по себе, выступает, однако, и аспектом более общего личностного качества – социабельности. Это – способность, состоящая в умении строить межличностные отношения, а также в потребности к установлению широких социальных контактов. Она имеет многочисленные проявления, начиная от позитивного восприятия контактов как таковых и кончая искусством строить межличностные и профессиональные отношения, эффективно влиять на других. Важность этой способности для руководителя определяется тем, что она лежит в основе коммуникативной и организационной функций. Они, как было показано в предыдущих главах, являются «сквозными», «связующими» – т.е. основными во всей структуре управленческой деятельности.

Рассмотренные качества и характеристики, являясь безусловно важными для обеспечения эффективности управленческой деятельности, в то же время не исчерпывают собой всего перечня качеств и способностей, необходимых для нее. В теории управления существует множество такого рода перечней, более или менее подробно описывающих состав менеджерских характеристик и качеств. Так, например, в одном из исследований приводится следующий набор таких качеств.

А. Концептуальные способности и стандарты поведения

Широта взглядов, глобальный подход.

Долгосрочное предвидение и гибкость.

Энергичность, инициативность и решительность, в том числе – и в условиях риска.

Упорная работа и непрерывная учеба.

Б. Личностные качества

Умение четко формулировать цели и установки.

Готовность выслушивать мнения других.

Беспристрастность, бескорыстие и лояльность.

Способность полностью использовать возможности сотрудников с помощью правильной расстановки и справедливых санкций.

Личное обаяние.

Способность создавать коллектив и гармоничную атмосферу в нем.

Здоровье.

Можно видеть, что в этом (и практически во всех иных – аналогичных перечнях) синтезированы очень различные особенности руководителя. Все они объединены, однако, общим критерием – их содействием достижению высокой эффективности управленческой деятельности. Поэтому часто личностные качества и иные свойства менеджера, отвечающие данному критерию, принято определять понятием факторов эффективности управленческой деятельности. Один из возможных вариантов совокупности таких факторов включает следующие основные требования:

умение создавать результаты; желание много работать для их достижения;

желание и способность нести ответственность за порученное задание и принимать рискованные решения;

готовность начинать процессы изменений, управлять ими и использовать в интересах организации;

готовность использовать открытый способ управления, приветствующий сотрудничество;

искусство принимать быстрые решения;

способность сосредоточиваться на настоящем и будущем;

способность видеть изменения, происходящие как внутри организации, так и вне ее, и использовать их;

готовность к близким социальным взаимоотношениям;

готовность к общему руководству;

творческий подход к своей работе;

постоянное самосовершенствование и хорошая общая психическая и физическая форма;

умение правильно использовать свое время;

готовность к мотивированию себя и персонала;

готовность работать во главе хорошо подготовленного профессионального персонала;

готовность к политическому руководству; международный кругозор.

Лаконичную, но скорее – символическую характеристику требований к менеджеру содержит одно из правил американского менеджмента – правило «7М». Согласно ему, менеджер должен обладать способностями, позволяющими ему отвечать за семь «М»: *men* (люди), *method* (методы), *money* (деньги), *machines* (машины), *materials* (материалы), *marketing* (сбыт), *management* (управление).

Итак, выше были охарактеризованы те свойства и характеристики личности менеджера, его профессиональных знаний и умений, которые являются факторами успешности управленческой деятельности и, следовательно, выступают в функции способностей к ней. Они составляют первую категорию качеств, обусловливающих ее эффективное выполнение. Многие из этих качеств тесно взаимодействуют между собой, а их содержание как бы взаимопроникает друг в друга. Отсюда, в частности, повторы, дублирование качеств данной группы. В этом проявляется одна из наиболее общих особенностей структуры способностей – их нерядоположенность, несуммативность. Она обозначается понятием неаддитивности способностей.

В силу такого взаимодействия и комплексного характера управленческих способно-

стей они не являются автономными друг от друга образованиями, а часто выступают как компоненты и даже средства реализации друг друга. Например, социабельность, будучи значимой сама по себе, является необходимым средством проявления и другой важной способности – доминантности, поскольку отношения доминирования невозможно установить вне широких и гибких межличностных взаимодействий. Независимость личности значимо коррелирует с интеллектом руководителя и использует его как одно из средств своего обеспечения. Однако и сам интеллект в целом является также отдельной – вполне самостоятельной способностью к управленческой деятельности. Теснота связи и степень взаимопроникновения управленческих способностей друг в друга выражена настолько, что к их структуре с полным правом можно применить выражение «все состоит из всего» – каждая отдельная способность, фактически, является эффектом объединения, конвергенции многих иных способностей и качеств личности. Эта синтетичность управленческих способностей еще более отчетливо проявляется при анализе следующей – второй их категории.

Общеорганизационные способности

Вторая категория управленческих способностей включает две подгруппы способностей. Первая – общеуправленческие способности, необходимость которых обусловлена содержанием управленческой деятельности как типа профессиональной деятельности: ее специфическими условиями и требованиями, системой ее основных – административных функций, «субъект-субъектным» принципом ее организации. Вторая – способности более локального характера, обусловленные той или иной основной управленческой функцией.

Способности первой группы наиболее полно были раскрыты известным отечественным психологом Л.И. Уманским; его работа взята здесь за основу рассмотрения общеуправленческих способностей. По его мнению, основными среди них выступают следующие (они обозначаются им как общеорганизационные способности) (Уманский, 2001).

Психологическая избирательность проявляется в нескольких основных личностных и поведенческих индикаторах. Ими являются:

1) повторяющиеся факты быстрого и точного, а часто – невербализованного, неосознанного отражения психологических особенностей состояния других людей;

2) сопереживание человеком того, что переживают, чувствуют другие, своего рода эмоциональная синхронность;

3) высокая чувствительность и восприимчивость к описанию психологических качеств других людей;

4) возможность быстро и адекватно характеризовать психологические особенности людей, меткость и краткость словесных их «фотографий»;

5) преимущественный выбор психологических объектов из многих других, одновременно действующих на человека и избирательность общительности;

6) избирательно-психологическая память и наблюдательность, ярко проявляющиеся и проверяющиеся в наблюдении, беседах, в решении организаторских задач;

7) склонность к психологическому анализу, объяснению поведения других людей и своего собственного;

8) способность мысленно поставить себя в психологическую ситуацию другого человека.

Практический психологический ум имеет, по Л.И. Уманскому, следующие проявления:

1) адекватное распределение обязанностей коллективной деятельности с учетом индивидуальных особенностей людей;

2) быстрая ориентация в ситуациях, требующих практического применения знаний людей; 3) находчивость в применении

психологического состояния, настроения людей к данным условиям жизни и деятельности;

4) способность вызвать стимулирующие мотивы деятельности, найти пути и способы заинтересовать людей делом;

5) учет взаимоотношений, личных симпатий и антипатий, психологических различий людей при группировке их для выполнения коллективной деятельности;

6) высокая степень обучаемости при формировании организаторских знаний, навыков и умений;

7) тенденция решать практические вопросы сквозь призму наличных людских возможностей.

Психологический такт проявляется в:

1) чувстве меры и граней во взаимоотношениях и взаимодействии с людьми;

2) речевой адаптации к разным людям, отсутствии «речевого шаблона» и грубого приспособленчества, речевой находчивости при первом знакомстве;

3) индивидуализации общения с людьми в зависимости от их устойчивых индивидуально-психологических особенностей;

4) чувстве ситуации;

5) учете внешних обстоятельств, влияющих на взаимоотношения индивидов друг с другом;

6) чуткости, внимательности, участливости в отношениях к людям;

7) простоте, естественности в общении, способности оставаться самим собой в отношениях с людьми, отсутствии наигранности в поведении;

8) чувстве справедливости, объективности подхода к подчиненным, способности показать и доказать эту объективность.

Общественная энергичность имеет следующие показатели:

1) эмоциональное речевое воздействие проявляется в различных эмоциональных формах речи – в акцентном членении фразы, интонации, ударениях, паузах;

2) волевое побуждение проявляется в речевой, мимической и пантомимической форме;

3) способность воздействовать на других своим отношением к людям, делам, событиям, способность передать это отношение;

4) логическая убедительность воздействия словом и делом, способность показать причинную связь явлений, доказать логическую последовательность в речевой и практически-деятельной формах;

5) практически-деятельная форма воздействия проявляется в том, что организатор сам показывает, как выполнить дело, которое он поручает другим;

6) уверенность в своих силах, большая вера в дело, в возможность его осуществления, оптимизм, бодрость духа;

7) способность правильно и быстро выбрать момент решающего воздействия, пойти на риск.

Требовательность выражается в следующем:

1) смелость предъявления требований;

2) постоянство предъявления требований;

3) гибкость их предъявления в зависимости от конкретной обстановки;

4) самостоятельность требований;

5) категоричность требований;

6) разнообразие форм их выражения;

7) индивидуализация требований в зависимости от психологических особенностей людей.

Критичность имеет следующие индикаторы:

1) критическая наблюдательность как умение увидеть и выделить недостатки;

2) самостоятельность критичности;

3) легкость критического анализа;

4) логичность и аргументированность критики;

5) прямота и смелость критичности;

6) глубина и существенность критических замечаний;

7) постоянство критических высказываний;

8) доброжелательность критики.

Склонность к организаторской деятельности находит выражение в:

1) спонтанном самостоятельном включении в организаторскую деятельность;

2) принятии на себя роли организатора и ответственности за работу других людей;

3) потребности в осуществлении организаторской деятельности;

4) естественности включения в эту деятельность;

5) неутомимости в организаторской работе;

6) эмоционально-положительном самочувствии при ее выполнении, способности увидеть необходимость в организаторской деятельности в обстоятельствах, зримо ее не требующих.

Эти – общеорганизационные способности дополняются и конкретизируются более локальными способностями, которые обусловливают эффективное выполнение отдельных управленческих функций. Соответственно их состав определяется на основе системы базовых функций управления. Основными из них являются следующие способности.

Способность к целеполаганию включает два основных аспекта. Во-первых, это способность к формулировке, генерированию целей управляемой системы как таковых; определению приоритетов целей; выделению наиболее существенных из них. Во-вторых, это способность к формулировке целей перед подчиненными, которая обеспечивала бы принятие этих целей ими.

Способность к прогнозированию состоит в умении руководителя «заглянуть в будущее», предугадать развитие событий и в результате такого прогноза строить все управление не по типу реактивной (пассивной) стратегии, а на основе активно-прогностической («упреждающей») стратегии. Часто подчеркивается, что это – важнейшая способность руководителя.

Способность к планированию как своих действий, так и действий подчиненных, а также организации в целом, являясь одним из основных условий управленческой деятельности, имеет синтетическое строение и должна быть понята как эффект конвергенции многих иных способностей – как когнитивных, так и личностных.

Способность к принятию управленческих решений. Дополнительно следует отметить, что, поскольку сама функция принятия управленческих решений является основополагающей для управленческой деятельности, то именно данная способность обычно также рассматривается как критически важная для нее. Отличительной ее особенностью является то, что она практически некомпенсируема со стороны других способностей. Иными словами, недостаточный уровень ее развития не может быть восполнен (или восполняем лишь в незначительной степени) за счет других управленческих способностей.

Коммуникативные способности обеспечивают эффективную реализацию аналогичной управленческой функции, а в психологическом плане базируются на таких личностных качествах, как социабельность, общительность, эмпатичность, экспрессивность, рефлексивность, а также на сформированности умений межличностного взаимодействия и организации «коммуникативного пространства» в управляемой системе.

Мотивируюгие способности проявляются в том, что различные руководители обладают далеко не одинаковыми потенциалами «ведущего», увлекающего группу и вдохновляющего на достижение общих целей. Подобно способности к планированию мотивирующие способности представляют собой интегративные образования, включающие широкий спектр более частных способностей – от простого, часто неосознаваемого «заражения» своими замыслами до способности к развернутому, аргументированному убеждению в их перспективности. Сюда же

относится и степень овладения руководителем всем арсеналом мотивационных средств воздействия на подчиненных, знание им особенностей мотивационной сферы как таковой и способов ее «подключения».

Способности контроля. С психологической точки зрения их содержание не исчерпывается адекватной оценкой результатов деятельности подчиненных и следующими за ней поощрительными или «карательными» санкциями. Главное в них – это умение сопоставить результат с индивидуальными возможностями исполнителя; определить меру реализации им в деятельности своего истинного потенциала, а также выбрать наиболее приемлемый именно для его индивидуальности способ контроля и поощрения. Это – способность использовать контроль не как самоцель, а как средство для повышения эффективности индивидуальной деятельности подчиненных, а в итоге – всего организационного функционирования.

Наконец, необходимо отметить и еще две – также интегративные способности, хотя и не имеющие четкого определения, но крайне важные с практической точки зрения и рассматриваемые обычно как вполне самостоятельные. Первая лежит в основе реализации кадровых функций управления и обычно – метафорически – обозначается как «способность разбираться в людях», способность подбирать кадры. Вторая обеспечивает эффективную реализацию системы производственно-технологических функций управления и обозначается чаще всего понятием профессиональной компетентности руководителя.

Общие и специальные способности в управленческой деятельности

Третья категория управленческих способностей, в отличие от первых двух, выделяется не по функционально-деятельностному, а по структурно-психологическому критерию. Она отражает принятое в психологии разделение способностей на общие и специальные. При этом необходимо учитывать, что понятие специальных способностей рассматривается в двух планах. Традиционно под ними понимается способность к какому-либо виду деятельности (тогда как общие – это способности, необходимые для многих или для всех видов деятельности). Однако специальные способности соотносятся также и с индивидуальной мерой сформированности отдельных «психических деятельностей», т.е. с мерой развития основных психических процессов. В этом случае принято говорить, например, о мнемических, мыслительных, перцептивных способностях.

К числу общих способностей, значимо влияющих на успешность управленческой деятельности, должны быть отнесены проанализированные в соответствующих разделах интеллект, креативность, обучаемость, рефлексивность, активность, саморегуляция. Все присущие им закономерности влияния на управленческую деятельность одновременно дают и характеристику интеллекта, креативности, рефлексивности и др. как общих способностей руководителя. Одной из наиболее интересных особенностей влияния общих способностей на управленческую деятельность является специфическая – криволинейная зависимость ее эффективности от меры развития этих способностей. В отношении интеллекта, рефлексивности и креативности, как было показано, этот факт является экспериментально доказанным. В плане способности к обучаемости данные пока не получены. Вместе с тем и здесь ситуация должна быть аналогичной. Слишком слабая обучаемость по вполне понятным причинам является негативным фактором управленческой деятельности. Однако и слишком высокая обучаемость, по-видимому, не будет благоприятствовать эффективности управления. Во-первых, в связи с ней будут усиливаться репродуктивные, т.е. основанные на стремлении к обогащению профессионального опыта и его использования страте-

гии управленческой деятельности. Они хотя и обеспечивают ее высокую надежность, но в отличие от продуктивного стиля управления не дают максимальных результатов. Во-вторых, слишком высокая обучаемость является, как показано, предпосылкой для склонности к «постоянному экспериментированию», стремлению немедленно апробировать то, чему научился, это повышает рискованность деятельности и снижает ее качественные показатели.

В отличие от общих способностей, специальные способности связаны с успешностью управленческой деятельности прямой зависимостью. Чем выше уровень их развития, тем выше и показатели эффективности деятельности (конечно, при прочих равных условиях). Так, например, связь уровня развития мнемических процессов с параметрами управленческой деятельности, безусловно, является прямой и сильной. И долговременная память (как психологическая основа профессионального опыта), и оперативная память (как основа реализации функций оперативного управления) являются объективными условиями успешности деятельности руководителя. Столь же очевидна и непосредственная – прямая связь мыслительных способностей с успешностью управленческой деятельности. Аналогичную роль играют, по существу, и все иные специальные способности – перцептивные, волевые, аттенционные (развитие процессов внимания), имажинативные (развитие процессов воображения).

Вместе с тем по отношению к управленческой деятельности следует обязательно учитывать важное обстоятельство. Дело в том, что основные психические процессы и функции приобретают специфику в этой деятельности, выступают в ней своеобразными проявлениями и гранями. Для процессов восприятия – это особая роль в них сощальной перцепции; для мнемических процессов – это ее продукты в виде «кристаллизованного» профессионального опыта, а также свойство мобилизащонной готовности оперативной памяти. Для мыслительных процессов – это практическое мышление. Следовательно, и частные способности в управленческой деятельности выступают в двух своих основных аспектах. Во-первых, как уровень развития тех или иных психических процессов и функций. И, во-вторых (что еще существеннее), как качественно своеобразные – насыщенные теми компонентами, которые наиболее специфичны именно управленческой деятельности. Несколько упрощая сказанное, молено, например, считать, что руководителю лучше обладать «средним практическим мышлением», чем высокоразвитым, но абстрактным – теоретическим мышлением. И уж тем более ему необходимо обладать не «острым и развитым восприятием», а развитым социальным восприятием – способностью социальной перцепции.

Характеристика психологической структуры управленческих способностей должна учитывать и то, что психика в целом включает три основные подсистемы – когнитивную, регулятивную и коммуникативную. Соответственно и отдельные способности, проявляющиеся в управленческой деятельности, подразделяются на три класса – когнитивные, регулятивные и коммуникативные. О когнитивных только что было сказано: это свойства отдельных – основных психических процессов и функций. Однако индивидуальную меру выраженности имеют и все процессы, принадлежащие к регулятивной подсистеме, – интегральные процессы регуляции деятельности. В связи с этим выделяют способности целеобразования, прогнозирования, планирования, принятия решения, самоконтроля. Их состав аналогичен тем – более общим и выделяемым по деятельностному критерию способностям, которые описаны выше. В этом проявляется глубокая связь строения и организации управленческой деятельности в целом

и собственно психической деятельности. И та и другая базируется на сходных механизмах и процессах, требует высокого уровня их сформированности и, следовательно, предполагает наличие соответствующих регулятивных способностей. К их числу, помимо указанных, относится еще «устойчивость (толерантность) к неопределенности». Это – наиболее интегральная регулятивно-когнитивная способность личности.

Аналогичным образом и те процессы, которые входят в состав коммуникативной подсистемы и обеспечивают ее функционирование, также имеют индивидуальную меру выраженности, сформированности. Это – процессы эмпатии, аттракции, идентификации, речепорождения и речепонимания, экспрессии и др. В зависимости от меры их сформированное™ следует говорить и о различиях в уровне коммуникативных способностей.

Таким образом, наличие специфических регулятивных и коммуникативных способностей, обусловленных самой структурой психики, заставляет дополнить общую систему способностей еще одним их типом. Они более интегративны, нежели специальные, частные способности. Но одновременно они являются менее обобщенными, чем общие способности (интеллект, креативность, обучаемость, рефлексивность, саморегуляция). Общие способности составляют макроуровень в их психологической структуре. Частные (специальные) способности рассматриваются как микроуровень в структуре способностей. Интегральные способности располагаются между ними и составляют мезоуровень в общей структуре способностей:

Макроуровень – общие способности

Мезоуровень – интегральные способности

Микроуровень – специальные способности

Именно этот – переходный, средний (т.е. центральный во всей структуре) уровень наиболее важен и наиболее специфичен природе управленческой деятельности. Состав способностей, входящих в него, даже по самому их названию (не говоря о содержании) изоморфен, фактически – тождествен главным управленческим функциям (функции целеобразования, прогнозирования, планирования, принятия решения, мотивирования, контроля, самоконтроля и др.).

Итак, общую структуру управленческих способностей (включающую все три их категории) можно схематично представить следующим образом (рис. 4).

В заключение следует отметить еще одну закономерность. Управленческая деятельность обладает свойством поливариативности – наличием многих и очень разных способов ее реализации. Они, однако, могут быть эквивалентными с точки зрения конечного результата. В частности, это проявляется в наличии нескольких основных стилей руководства, среди которых, как было показано, нельзя определить «единственно лучший». В зависимости от стиля будут изменяться и требования, предъявляемые ходом деятельности к индивидуальности руководителя – к его способностям. Разные стили требуют различного сочетания способностей. Главное, однако, заключается в том, что именно различия в индивидуальных симптомокомплексах как раз и определяют, какой стиль предпочтет тот или иной руководитель. Поэтому стиль выполняет компенсаторные функции по отношению к структуре способностей личности. Тот или иной стиль потому и выбирается (чаще – совершенно неосознанно, стихийно, просто потому, что «так удобнее»), что он позволяет руководителю опереться на сильные стороны своей индивидуальности и «обойти» слабые. Поэтому и само наличие стилей руководства – это следствие разнообразия человеческих индивидуальностей, вариативности самих управленческих способностей.

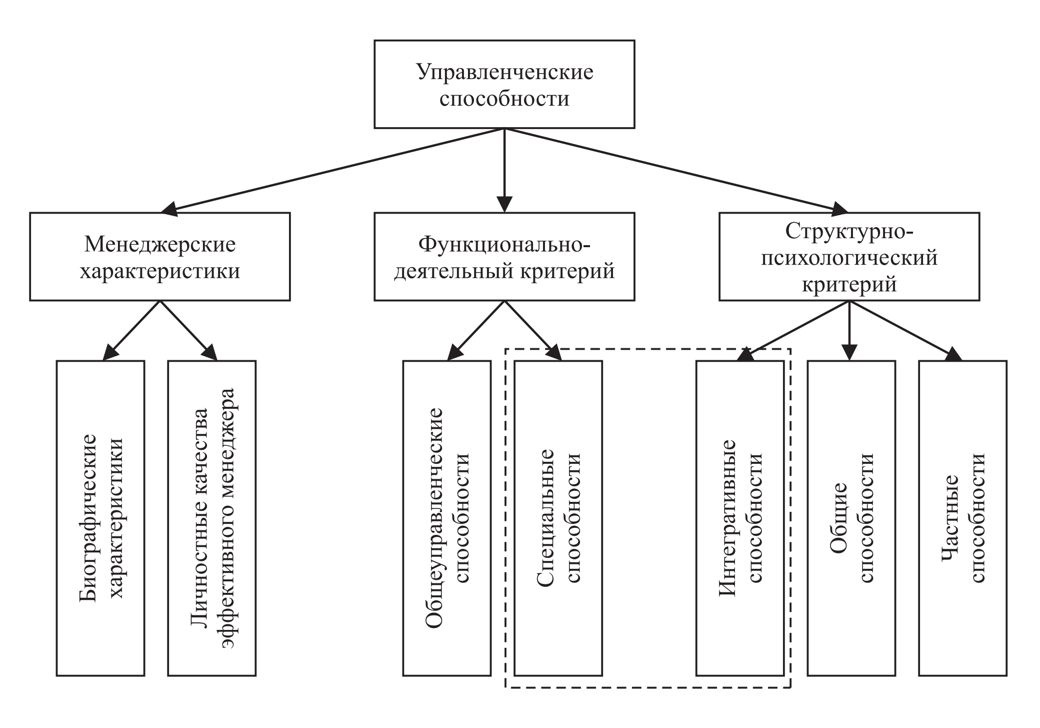


Рис. 4. Психологическая структура управленческих способностей

В зависимости от управленческой ситуации руководителю приходится исполнять разнообразные «роли», которые определяются его положением в фирме. Таких ролей достаточно много.

1. Администратор (наблюдает за исполнением).
2. Плановик (разрабатывает методы и средства, с помощью которых другие достигают цели).
3. Политик (устанавливает цели и линию поведения в группе, организации).
4. Эксперт (человек, к которому обращаются как к источнику достоверной информации или как к квалифицированному специалисту).
5. Представитель (коллектива во внешней среде).
6. Регулятор (отношений внутри группы, фирмы).
7. Источник (идей, информации, поощрений и наказаний).
8. Судья (а также миротворец).
9. Символ (пример, лицо коллектива).
10. Диктатор (человек, отменяющий индивидуальную ответственность: «Все претензии ко мне, действуйте от моего имени»; «Передай, что я приказал»).
11. Старший товарищ (к которому обращаются за помощью).
12. «Козел отпущения» (человек, отвечающий за все в случае неудачи).

Выделенные роли являются, по существу, набором тех умений и навыков, которыми должен овладеть сильный руководитель.

Стиль руководства – это типичная для руководителя система приемов деятельности, используемая в работе с людьми. Стиль руководства проявляется и в манере руководителя говорить, слушать других людей, и в том, как он организует подготовку, принятие и реализацию решений. О нем можно судить и по тому, как организовано личное рабочее место руководителя и труд возглавляемого им коллектива.

Принято выделять три основных стиля руководства: авторитарный, демократический и либеральный. Этот подход к анализу

и классификации стилей является наиболее распространенным (Самыгин, Столяренко 1997).

Авторитарный (директивный) стиль руководства характеризуется централизацией власти в руках одного руководителя. Он единолично принимает решения, жестко регламентирует всю деятельность подчиненных, не давая им возможности проявить инициативу. Подчиненные должны лишь исполнять то, что им показано, при этом они получают минимум необходимой информации. Контроль за их деятельностью целиком основан на власти руководителя фирмы, который обычно ориентирован на решение чисто бизнес-задач, не доверяет подчиненным, пресекает всякую критику в свой адрес.

Руководитель, придерживающийся демократического стиля, децентрализует свою управленческую власть. Он консультируется с подчиненными, которые также принимают участие в выработке решений и получают достаточно информации, чтобы иметь представление о перспективах своей работы. Практикуется делегирование функций и полномочий подчиненным. Инициатива с их стороны всячески стимулируется. Деятельность подчиненных контролируется не только руководителем, но и активистами.

Либеральный (попустительский) стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством руководителя в деятельность подчиненных. Руководитель выступает в роли посредника при осуществлении контактов, обеспечивает своих подчиненных информацией и материалами, необходимыми для выполнения работы. Обычно дела он пускает на самотек, действует лишь тогда, когда на него оказывают давление – либо сверху, либо снизу. Консервативен. Никогда не критикует начальство, удобен в качестве подчиненного. Склонен воздействовать уговариванием, налаживанием личных контактов. Критику выслушивает, соглашается с ней, но ничего не предпринимает. Как правило, из числа подчиненных выдвигаются один – два человека, которые фактически управляют группой и спасают дело. В некоторых ситуациях (творческие периоды в работе группы) такой стиль может оказаться оптимальным в течение непродолжительного времени.

Возможны и другие классификации стилей руководства. При этом руководитель может выступать как в роли лидера, так и в роли администратора.

Чем отличается руководитель-администратор от руководителя-лидера? Основное их различие состоит в том, что лидер не командует, не показывает и не давит на работников ради достижения каких-либо, порой далеких от их понимания, целей, а ведет людей за собой к решению общих для коллектива проблем.

Руководитель административного типа ориентирован всегда (или почти всегда) на требования сверху, на тех, кто его назначал, от отношения которых зависит его карьера. Потребности управляемого коллектива для него имеют значения лишь постольку, поскольку есть указания вышестоящих руководителей быть чутким, заниматься социально-бытовыми и профессиональными нуждами подчиненных. Он проводит линию, быть может, совершенно правильную, не интересуясь или мало интересуясь отношением к ней тех, кем его поставили командовать. Для него все подчиненные на одно лицо. Он различает их не как личности, а как работников – лишь по степени включенности в решение задач, продиктованных сверху или им самим.

В зависимости от отношения руководителей к нововведениям выделяются следующие стили управления.

Консервативный – ориентированный на привычные, многократно проверенные на практике способы работы. В структуре личности такого руководителя весьма устой-

чивы социальные стереотипы на всех трех уровнях: мыслительном, поведенческом и эмоциональном. К новому он относится с предубеждением, насмешливо, предложения подчиненных отвергает, а при инициативе сверху старается переложить работу по внедрению на заместителей или растянуть сроки.

Декларативный. На словах руководитель поддерживает любое новшество, а на деле проводит лишь те из них, которые не требуют больших затрат труда, энергии и риска.

Колеблющийся. Руководитель боится нововведений, не имеет своей точки зрения; решения в области новаций зависят от того, под влиянием кого из своих заместителей руководитель находится; принимает с одинаковой легкостью противоположные решения, часто их меняет.

Прогрессивный. Руководитель постоянно ищет новые, более экономичные пути достижения целей фирмы, он обладает чутьем на новое, передовое; глубоко продумывает предложения независимо от того, кто является их инициатором; тщательно рассчитывает все варианты, идет на разумный риск.

Одержимый. Разнообразные изменения и перестройки являются манией такого руководителя. Он не утруждает себя глубоким предварительным расчетом и обоснованием, реализует новшества методом проб и ошибок.

Следует отметить, что в чистом виде данные стили руководства проявляются редко.

Вероятностная модель эффективности руководства (Ф.Фидлер) опосредствована степенью контроля руководителя над ситуацией, в которой он действует. Ситуация зависит от параметров:

1) степень благоприятности отношений руководителя с подчиненными;

2) величина власти руководителя (его возможность в контроле за действиями подчиненных и использовании различных средств стимулирования их активности);

3) структура групповой задачи (четкость поставленной задачи, пути и способы ее решения, наличие множественности решений, возможность проверки их правильности). Совокупная количественная оценка (по специально разработанным шкалам) всех перечисленных выше параметров позволяет судить о величине осуществляемого руководителем ситуационного контроля (СК), т.е. о степени владения им ситуацией функционирования группы.

Результаты исследований показали, что руководитель директивного типа наиболее эффективен в ситуациях с высоким или низким СК, т.е. для него крайне благоприятных или неблагоприятных. Руководитель с демократически-коллегиальным стилем наиболее эффективен в ситуациях с умеренным СК.

В зависимости от особенностей поведения руководителя в конфликтных, сложных ситуациях можно выделить пять типов:

доминирование, утверждение своей позиции любой ценой;

уступчивость, подчинение, сглаживание конфликтов;

компромисс, позиционный торг («Я тебе уступлю, ты – мне»);

сотрудничество, создание взаимной направленности на разумное и справедливое решение конфликта с учетом обоснованных интересов обеих сторон;

избегание конфликта, уход из ситуации, «закрывание глаз, как будто ничего не произошло»).

Наиболее эффективным, хотя и трудно реализуемым, стилем поведения руководителя в конфликтной ситуации является стиль «сотрудничества». Крайне неблагоприятными стилями являются «избегание», «доминирование», «уступчивость», а стиль «компромисс» позволяет достичь лишь временного недолговечного решения конфликта, позднее он может появиться вновь.

Критерием эффективности руководства является степень авторитета руководителя.

Выделяют три формы авторитета руководителя:

1) формальный авторитет; обусловлен тем набором властных полномочий, прав, которые дает руководителю занимаемый им пост. Формальный, должностной авторитет руководителя способен обеспечить не более 65% влияния руководителя на своих подчиненных, 100%-ную отдачу от работника руководитель может получить, лишь опираясь еще дополнительно и на свой психологический авторитет, который состоит из

2) морального и

3) функционального авторитета.

Моральный авторитет зависит от нравственных качеств руководителя. Функциональный авторитет определяется:

1) компетентностью руководителя,

2) его деловыми качествами,

3) его отношением к своей профессиональной деятельности.

Низкий функциональный авторитет руководителя приводит, как правило, к потере его влияния на подчиненных, что вызывает в качестве компенсаторной агрессивную реакцию со стороны руководителя по отношению к подчиненным, ухудшение психологического климата и результатов деятельности коллектива.

3.2. РАБОТА ПСИХОЛОГА В ОРГАНИЗАЦИИ

Несмотря на то, что психологические знания необходимы предпринимателю любого уровня, психологическая служба не есть основная, неотъемлемая часть бизнеса (Шейнис, 2005). Необходимость в ней возникает лишь на определенном этапе развития предприятия, экономики в целом, когда экстенсивный путь развития более неприемлем. В России этот этап начался тогда, когда хороших специалистов стало невозможно удержать на предприятии лишь только своевременной выплатой среднего уровня зарплаты; далее, процесс экономического развития приведет к тому, что привлечь и удержать в фирме необходимых специалистов только более высокой зарплатой также будет невозможно (зарплату нельзя повышать до бесконечности, да и средняя зарплата в конечном итоге будет настолько высока, что позволит жить в достаточно комфортных условиях). В связи с началом и развитием этого процесса в нашей стране будет расти значение и необходимость психологического обеспечения управления персоналом предприятий и организаций различных форм собственности.

По ряду экономических причин, мелкие и средние предприятия пользуются услугами психолога-консультанта лишь время от времени, для решения определенных проблем. Наиболее часто среди них встречаются следующие:

1. Предприятие хочет пригласить нового человека на достаточно ответственную должность. Есть сомнения в правильности выбора или уже отобрано несколько кандидатур. Психолог должен высказать свое обоснованное мнение.

2. На предприятии назрели структурные преобразования. Генеральному директору посоветовали пригласить психолога для анализа ситуации.

3. Несколько человек или групп враждуют между собой. Это пагубно влияет на результаты деятельности предприятия. Необходимо сплотить коллектив.

4. Генеральный директор считает, что один из членов совета директоров (начальник структурного подразделения) перестал справляться со своими обязанностями по психологическим причинам. С ним необходимо индивидуально поработать психологу.

5. Начальник отдела добивается блестящих результатов, но ценой постоянных конфликтов. Возникла угроза потерять одного или нескольких ведущих специалистов.

6. Возникло недопонимание между различными уровнями управления (директорат и руководители отделов).

7. Возникло недопонимание между руководством предприятия и рядовыми сотрудниками.

8. Первое лицо предприятия считает, что сотрудники отдела сбыта не умеют работать с клиентами. Необходимо разработать программу и провести тренинг общения или тренинг продаж.

Иметь в своем штате психолога, а тем более психологическую службу могут позволить себе только наиболее стабильные средние предприятия и крупные фирмы. И в результате правильно организованного психологического сопровождения:

- Можно по-новому понять мотивы и потенциал ключевых фигур организации, природу их компетентности, ведущие мотивы и неполностью удовлетворенные психологические потребности.
- Появляется возможность с иной точки зрения взглянуть на сильные и уязвимые места той или иной организации, причем становятся очевидными многие важнейшие факторы, ускользающие от внимания при традиционной оценке деловой состоятельности компаний: финансовое положение, бизнес-планы, позиция на рынке, структура и т.п.
- Исследуемые сотрудники не только получают портрет своих сильных и слабых сторон, но видят свои нереализованные возможности. И если они готовы к движению и росту, то получают соответствующий стимул. А позитивные изменения ряда заметных фигур ведут обычно к улучшению ситуации предприятия в целом.
- Руководитель предприятия получит мощное средство для осуществления кадровой политики. Он сможет не по наитию, а осознанно выбирать из числа своих подчиненных самых подходящих кандидатов для выполнения определенной работы сотрудника.
- У организации появляется возможность создать оптимальные условия для развития личностных и профессиональных качеств сотрудника.
- Руководители среднего звена также смогут легче разобраться в качествах подчиненных, увидеть в них не штатные единицы, а людей с достоинствами и недостатками, которые составляют особого рода капитал фирмы и развитию которых он может способствовать.

В настоящее время от психолога в экономической сфере требуются не только гибкие, но и экономичные алгоритмы трудовой деятельности. Особенностью работы практического психолога на предприятии (в организации) является наличие минимального времени на обследование и на обучение персонала, т.к. это не основное занятие для сотрудников, а лишь вспомогательный, дополнительный фактор повышения производительности труда.

Организационно-методологические принципы психологической службы организации (предприятия).

Общие положения.

Организационно-методологические принципы психологической службы – это совокупность профессиональных принципов и правил взаимоотношений психолога с заказчиками, клиентами и другими пользователями психологической информацией. Можно сказать проще – это «моральный кодекс отношений, связанных с исполнением психологом организации (предприятия) своих должностных обязанностей».

Необходимость в разработке организационно-методологических принципов психологической службы вызвана тем, что:

- отношения в этой достаточно специфичной сфере служебных отношений должны строго регламентироваться общими для всех принципами;

- новые сотрудники психологической службы должны быстро изучить систему моральных ценностей, согласованных с требованиями администрации;
- разнообразие вероисповеданий и морально-этических концепций требует создания универсальных правил;
- следует четко определить взгляды на единоначалие, конфиденциальность психологической информации и роль психолога в управлении предприятием;
- собственник, хозяин предприятия иногда хочет проводить на предприятии политику, отличную от общепринятой в государстве;
- руководители предприятия меняются, психологическая служба должна работать по устойчивым правилам, на основе узаконенных нормативов.

Организационно-методологические принципы психологической службы состоят из трех основных частей:
- цели и задачи психологической службы;
- равила пользования психологической информацией;
- морально-этические принципы работы психолога.

Цели и задачи психологической службы.

В психологической литературе выделяются три основные идеи, лежащие в основе различных моделей работы практического психолога в организации.

1. Суть психологической деятельности – в научно-методическом обеспечении кадровой и воспитательной работы, то есть психолог выступает чуть ли не идеологом всей работы с кадрами, ее творцом, реализатором и, видимо, впоследствии, «козлом отпущения «.

2. Смысл деятельности психолога – в оказании помощи сотрудникам, испытывающим различные психологические или социально-психологические трудности. Психологам, работающим в русле моделей, построенных на этой идее, часто присущ специфический взгляд на сотрудников: они интересны ему, прежде всего с точки зрения наличия нарушений, которые надо исправлять.

3. Суть психологической деятельности – в сопровождении работника в процессе всей его работы. Понятие сопровождения не новое, но сегодня оно приобрело особую популярность. Многие авторы пользуются близкими по смыслу терминами, например, «содействие». Такой подход к работе практического психолога позволяет сделать ее самостоятельной, но не чужеродной частью системы организации.

Психологическое сопровождение – это профессиональная деятельность психолога. Она осуществляется в рамках системы управления персоналом предприятия (организации) и направлена на создание социально-психологических условий для успешной профессиональной деятельности и личностного роста сотрудника в ситуациях служебного взаимодействия.

Объектом психологической практики в данном случае выступает профессиональная деятельность и личностный рост сотрудника, предметом – социально-психологические условия успешной профессиональной деятельности и личностного роста.

При этом психологическое сопровождение преимущественно осуществляется через руководителя традиционными формами управленческого и воспитательного взаимодействия. Такой подход, утверждающий преимущество скрытых форм воздействия по сравнению с непосредственным вмешательством психолога в жизнь сотрудника, его служебные и личностные отношения, задает роль руководителя среднего звена в нашей модели психологической практики. Он должен стать соратником психолога в разработке стратегии сопровождения каждого своего подчиненного и основным ее реализатором. Психолог же помогает руководителю «настроить» процесс управления персоналом на конкретных сотрудников.

Термин «персонал» объединяет составные части трудового коллектива предприятия. К персоналу мы относим всех работников, выполняющих производственные или управленческие операции и занятых переработкой предметов труда с использованием средств труда. Понятия «кадры», «работники», «сотрудники» и «персонал» – идентичны.

Система работы с персоналом – это совокупность принципов и методов управления кадрами рабочих и служащих на предприятии.

Система работы с персоналом состоит из пяти взаимосвязанных подсистем. Каждая из этих подсистем, безусловно включает в себя психологическую составляющую:

Кадровая политика определяет генеральную линию и принципиальные установки в работе с персоналом на длительную перспективу. Сюда входят организационно-методологические принципы психологической службы в организации (на предприятии).

Подбор персонала заключается в формировании резерва кадров на замещение вакантных рабочих мест, определяется требованиями к кадрам, сформулированными в подсистеме кадровой политики, и моделями рабочих мест, включающими психологические требования к претендентам на вакантные должности.

Оценка персонала – определение степени соответствия работника вакантной или занимаемой должности. При наличии вакантной должности определяется потенциал работника, который позволяет судить о его способности занять эту должность. Анализ соответствия (занимаемой определенный период должности) проводится путем оценки как потенциала работника, так и степени его индивидуального вклада с учетом результатов труда. При этом важно точно обозначить роль и место психолога в работе аттестационной комиссии.

Расстановка персонала должна обеспечивать постоянное движение кадров исходя из результатов оценки их потенциала, индивидуального вклада, планируемой карьеры, возраста, сроков занятия рабочих мест и наличия вакантных должностей в штатном расписании предприятия.

Обучение персонала предполагает обеспечение соответствия профессиональных знаний и умений работников современному уровню производства и управления.

К сожалению, до сих пор открытыми остаются вопросы о роли психолога при обучении сотрудников без отрыва от производства и собственно о психологической составляющей этого обучения для различных категорий работников.

В рамках каждой из подсистем управления персоналом можно выделить следующие направления деятельности психолога:

I. Прикладная психодиагностика.

Диагностика является, первым и необходимым компонентом модели, однако она не должна становиться самоцелью. Диагностика включает в себя разделы:

1. Психодиагностика при приеме на работу. Ее цель – определить степень способности кандидата соответствовать требованиям трудовой деятельности (в зависимости от участка работы). На этом этапе работы с персоналом психолог заботится о том, чтобы отобрать кандидатов, наиболее соответствующих требованиям моделей рабочих мест организации. Превалирующими требованиями этого отбора являются требования организации трудового процесса. Учет личностной ситуации претендента на вакантную должность необходим, но превращение фирмы в приют для неудачников – это та крайность, которой следует избегать.

2. Периодическая психодиагностика сотрудников, работающих в организации. Эта диагностика, в отличие от диагностики при приеме на работу, в первую очередь нацелена на помощь работникам в личностном росте

и в сохранении психического здоровья. Она проводится в два этапа:

- Первичная психодиагностика сотрудников. Ее цель – выявить группу лиц, нуждающихся в психологической помощи. Диагностика проводится со всем персоналом. Следствием этого является то, что наряду с требованиями валидности и надежности основным требованием к применяемым методикам является экономичность. Экономичная методика – это короткая, многофункциональная, легкая в обработке и по возможности однозначная в интерпретации.

Углубленное психологическое обследование. Оно проводится с теми, кто нуждается в психологической помощи для подтверждения и уточнения гипотезы о причинах существующих проблем. Гипотеза выдвигается на основании данных первичной психодиагностики.

II. Психокоррекционная и развивающая работа.

Те сотрудники, у которых не выявлено социально-психологических и личностных проблем, обучаются в форме лекционных занятий и закрепляют необходимые навыки на тренингах.

С теми работниками, у кого выявлены определенные проблемы, проводится коррекционная работа.

III. Психологическое консультирование сотрудников и руководителей структурных подразделений

Основой для планирования и проведения психологического консультирования персонала являются индивидуальные психологические карточки на каждого сотрудника (в них содержится сжатая социально-демографическая информация и цифровые (кодовые) результаты всех психодиагностических методик, которыми данный сотрудник был обследован с момента приема на работу) и анализ социально-психологического климата в каждом отделе.

Заполнение индивидуальных карточек и анализ социально-психологического климата проводятся на основе данных психодиагностики при приеме на работу, периодической диагностики индивидуальных особенностей сотрудника и показателей социально-психологического климата во всех структурных подразделениях организации.

Виды работы в данном направлении деятельности:

- Консультирование сотрудника. Оно может проводиться как по его запросу, так и в форме плановой беседы по результатам первичной психодиагностики.

- Консультирование руководителей среднего звена. В этот раздел работы входит консультирование руководителя по проблемам эффективного управления вообще и по поводу проблем взаимодействия конкретных сотрудников в отделе. Наиболее перспективным направлением, наряду с индивидуальным консультированием руководителей, является, на наш взгляд, участие психолога в работе аттестационной комиссии. Аттестационная комиссия в этом случае представляет собой организационную форму, в рамках которой происходит объединение информации о сотруднике и разработка единой стратегии сопровождения каждого сотрудника, отдела и группы отделов по направлениям.

- Посредническая работа в межличностных и межгрупповых конфликтах. Хорошо организованная работа по диагностике и анализу социально-психологического климата в каждом структурном подразделении и во всей организации в целом позволяет вовремя принимать профилактические меры для предотвращения конфликтных ситуаций. В том случае, если конфликт не удалось предотвратить, наличие всей полноты информации сделает его управляемым, даст возможность получить позитивный результат.

IV. Социально-диспетчерская деятельность

Заключается в переадресовке сотрудника к другим специалистам в том случае, когда он не в состоянии оказать необходимую помощь. Задачи психолога в этом случае:

- поиск специалиста,
- отслеживание взаимодействия сотрудника со специалистом,
- осуществление психологической поддержки сотрудника в процессе работы со специалистом.

Принципы пользования психологической информацией.

Правила пользования психологической информацией определяют основные требования и условия получения, хранения и использования психологической информации, а также права и обязанности психолога, испытуемых и пользователей информацией данного вида. Они состоят в следующем:

1. Основные понятия:

- Психологическая информация – информация, полученная путем применения всего арсенала методик психологических исследований (результаты исследований, выводы и рекомендации психолога в устной форме, на бумажных и электронных носителях);
- Испытуемый – кандидат на замещение вакантной должности или работник предприятия (организации);
- Заказчик – руководитель предприятия (организации); Пользователи – должностные лица предприятия, имеющие доступ к психологической информации;

2. Статус психологической информации.

2.1. Психологическая информация относится к конфиденциальной информации (т.е. используется только определенным кругом должностных лиц).

2.2. Она имеет рекомендательный характер. Окончательное решение по выводам психолога принимает первое лицо предприятия (организации).

2.3. Прямой доступ к психологической информации имеют первое лицо предприятия и его заместитель по кадровым вопросам (менеджер по кадрам). Другие должностные лица предприятия (организации) могут получить информацию ограниченно, в части, их касающейся.

2.4. По запросам должностных лиц психолог сообщает конкретную информацию по конкретному вопросу, ориентируясь при этом на защиту интересов личности испытуемого, проявляя корректность.

2.5. Психологическая информация используется исключительно в служебных целях.

3. Принципы оформления заключений и правила хранения информации.

3.1. Выводы формулируются объективно, исключая симпатии и антипатии к испытуемому.

3.2. В заключении указывается степень достоверности информации и границы ее применения.

3.3. Окончательные вывод и рекомендации по результатам психологического обследования кратко формулируются в терминах, понятных для пользователя, в такой форме, которая не позволяет их домысливания.

3.4. Протоколы обследований и заключения хранятся в кабинете психолога в сейфе в опечатанном виде.

4. Права психолога.

4.1. Прекратить доступ к психологической информации должностному лицу, допустившему нарушение ее конфиденциальности.

4.2. Проводить дополнительные исследования.

4.3. Получать конфиденциальную информацию о сотруднике из других документальных источников и от компетентных лиц.

4.4. Обсуждать результаты обследований с компетентными коллегами.

4.5. Использовать материалы своей работы в научно-исследовательских целях

и публиковать их результаты в открытой психологической печати в установленной форме.

5. Обязанности психолога.

5.1. Знакомить испытуемого, заказчика и пользователей с этическими нормами и принципами своей работы.

5.2. Уведомлять заказчика о пределах своей компетентности и пределах своих возможностей в области сформулированного заказчиком запроса.

5.3. Использовать стандартизированные методики, адекватные целям проводимого исследования.

6. Права испытуемых.

6.1. Получать психологическую информацию о себе (за исключением той, которая может травмировать испытуемого).

6.2. При нарушении данных правил ходатайствовать о дисциплинарном наказании виновных или обратиться в судебные органы.

7. Обязанности испытуемых.

7.1. Кандидаты на замещение вакантных должностей и сотрудники предприятия (организации) обязаны содействовать работе психолога.

8. Права пользователей психологической информацией.

8.1. Получать психологическую информацию согласно п.2. настоящих правил.

8.2. Предложить провести дополнительное исследование.

8.3. Предложить провести повторное психологическое исследование комиссией, состоящей из специалистов-психологов.

9. Обязанности пользователей психологической информацией.

9.1. Формулировать запрос на выполнение психологической работы в конкретной форме.

9.2. Используя психологическую информацию, учитывать ее конфиденциальный характер.

9.3. Учитывать рекомендательный характер заключения психолога.

9.4. Использовать психологическую информацию исключительно в служебных целях.

Морально-этические принципы работы психолога.

1. Принцип уважения личности.

1.1. Правило равных отношений. Недопустимость дискриминации испытуемого (клиента) по социальному положению, полу, вероисповеданию и любым другим признакам.

1.2. Правило ненанесения ущерба испытуемому (клиенту).

1.3. Правило отказа от психологического вмешательства в том случае, если психолог считает, что его действия могут нанести вред испытуемому (клиенту).

2. Принцип профессиональной компетенции.

2.1. Правило научности применяемых методов. Психолог должен использовать методы, получившие научное признание.

2.2. Правило взаимодействия с заказчиком. Уведомлять заказчика о пределах своей компетентности и возможностях психологической науки относительно решений конкретных практических вопросов.

2.3. Правило повышения профессиональной квалификации. Психолог может обратиться за консультацией к более квалифицированным коллегам. Постоянное совершенствование профессиональных знаний и умений – обязанность каждого специалиста-психолога.

3. Принцип конфиденциальности.

3.1. Правило использования психологической информации. Психологическая информация о сотруднике не должна подлежать открытому обсуждению или передаче комулибо за исключением заранее оговоренных случаев.

3.2. Правило ограничения разглашения информации личного характера. При осуществлении психологического вмешательства по просьбе сотрудника, полученная ин-

формация о нем может быть сообщена третьему лицу только по разрешению самого сотрудника и в определенных им пределах.

4. Принцип ответственности.

4.1. Правило безопасности методов работы. Психолог должен применять только те методы, которые являются безопасными для клиента.

4.2. Правило предотвращения необоснованных ожиданий.

4.3. Правило невовлечения в профессионально неопределенную ситуацию, т.е. в ту ситуацию, в которой роль или функции психолога окажутся неуместными или двусмысленными.

5. Принцип профессиональной независимости.

5.1. Правило пересмотра результатов психологического обследования. Пересмотреть результаты психологического обследования может только экспертная комиссии, состоящая из трех- четырех психологов, квалификация которых не ниже, чем квалификация специалиста, получившего первоначальный результат.

5.2. Правило профессиональной независимости от идеологических-политических и религиозных убеждений. Психолог должен стремиться к тому, чтобы его заключение было максимально объективным.

3.3. ПСИХОЛОГИЯ МАРКЕТИНГА

В настоящее время не одно предприятие в системе рыночных отношений не может нормально функционировать без маркетинговой службы на предприятии. И полезность маркетинга с каждым моментом все возрастает. Это происходит потому, что потребности людей, как известно, безграничны, а ресурсы предприятия ограничены. Каждый субъект имеет свои потребности, удовлетворить которые не всегда качественно удается. К каждому необходим свой индивидуальный подход. Поэтому, в новых условиях выживает то предприятие, которое может наиболее точно выделять и улавливать разнообразие вкусов. Этому и способствует маркетинг.

Далеко не все руководители имеют сейчас четкое представление о рынке и о тех трудностях, с которыми они могут столкнуться. В условиях централизованного планирования, осуществляя поставки выпускаемой продукции, руководители не задумывались о сбыте: сбытовая сеть, торговля были обязаны ее принять. Бюджет покрывал издержки неэффективных производств, финансировал капитальное строительство. Главной задачей руководителей предприятий являлось неукоснительное выполнение планов, в разработке которых они практически не принимали участия.

В условиях рынка торговая сеть может отказаться от продукции, государство не покрывает убытки, банки диктуют свои условия при выдаче кредитов, появляется конкуренция, присущая рынку. Предприятие, не приспособленное к рыночным отношениям, может, таким образом, быстро обанкротиться. Чтобы избежать этого, специалистам в области хозяйственной деятельности необходимо осваивать методы и технику управления в условиях рыночных отношений.

Современная концепция маркетинга состоит в том, чтобы все виды деятельности предприятия основывались на знании потребительского спроса и его изменений в перспективе. Более того, одна из целей маркетинга заключается в выявлении неудовлетворенных запросов покупателей, чтобы ориентировать производство на удовлетворение этих запросов. Система маркетинга ставит производство товаров в функциональную зависимость от запросов и требует производить товары в ассортименте и количестве, нужном потребителю. Именно поэтому маркетинг, как совокупность сложившихся методов изучения рынков, ко всему прочему еще направляет свои усилия на создание

эффективных каналов сбыта и проведение комплексных рекламных кампаний.

Сущность и концепции маркетинговой деятельности

Маркетинг – это система организации и управления производственной и сбытовой деятельностью предприятий, изучение рынка с целью формирования и удовлетворения спроса на продукцию и услуги и получение прибыли (Котлер, 1991).

В термин «маркетинг» специалисты вкладывают двоякий смысл: это и одна из функций управления, и цельная концепция управления в условиях рыночных отношений.

В качестве функции управления маркетинг имеет не меньшее значение, чем любая деятельность, связанная с финансами, производством, научными исследованиями, материально-техническим снабжением и т.д.

В качестве концепции управления (философии бизнеса) маркетинг требует, чтобы компания рассматривала потребление как «демократический» процесс, при котором потребители имеют право «голосовать» за нужный им продукт своими деньгами. Это определяет успех компании и позволяет оптимально удовлетворить потребности потребителя.

Поскольку маркетинг – это способ убедить массы сделать покупку, большинство ошибочно отождествляют данное понятие со сбытом и стимулированием. Разница заключается в следующем: сбыт, главным образом, предполагает контакт лицом к лицу – продавец имеет дело с потенциальными покупателями. Маркетинг использует средства массовой информации и другие способы, чтобы завладеть вниманием и убедить многих людей – людей, которые могут вообще не иметь никакого прямого контакта ни с кем из компании данного сбытовика. В этом смысле можно сказать, что цель маркетинга – сделать усилия по сбыту ненужными. Его цель – так хорошо познать и понять клиента, что товар или услуга будут точно подходить последнему и продавать себя сами.

Маркетинг – явление сложное, многоплановое и динамичное. Этим объясняется невозможность в одном универсальном определении дать полную, адекватную его сущности, принципам и функциям характеристику маркетинга. Термин “маркетинг” возник в США на рубеже 20 века, а как ведущая функция управления, маркетинг стал рассматриваться с 50-ых годов. В настоящее время выдвинуто уже около 2000 определений маркетинга, каждое из которых рассматривает ту или иную сторону маркетинга либо делает попытку его комплексной характеристики.

Ф. Котлер предлагает следующее определение: маркетинг – это социальный и управленческий процесс, направленный на удовлетворение нужд и потребностей индивидуумов и групп посредством предложения и обмена товарами.

Ключевые понятия данного определения – нужды, потребности и спрос; продукт; издержки и удовлетворение; обмен, трансакции и взаимоотношения.

Общественный институт маркетинга Великобритании определяет маркетинг как «процесс управления, направленный на определение, предвидение и удовлетворение требований потребителя и получении прибыли». Аналогичные американские организации определяют маркетинг примерно в тех же категориях.

Из сущности маркетинга вытекают основные принципы. Однако в отечественной и зарубежной литературе под «принципами маркетинга» понимаются достаточно различные вещи. Тем не менее, можно выделить следующие основополагающие принципы:

Тщательный учет потребностей, состояния и динамики спроса и рыночной конъюнктуры при принятии экономических решений.

Создание условий для максимального приспособления производства к требовани-

ям рынка, к структуре спроса (причем исходя не из сиюминутной выгоды, а из долгосрочной перспективы).

Воздействие на рынок, на покупателя с помощью всех доступных средств, прежде всего рекламы.

Маркетинговая деятельность представляет собой комплекс мероприятий, ориентированных на исследование таких вопросов, как:

1. Анализ внешней (по отношению к предприятию) среды, в которую входят рынки, источники снабжения и многое другое. Анализ позволяет выявить факторы, содействующие коммерческому успеху или создающие препятствие этому. В результате анализа формируется банк данных для принятия обоснованных маркетинговых решений.

2. Анализ потребителей, как актуальных (действующих, покупающих продукцию предприятия), так и потенциальных (которых еще требуется убедить стать актуальными). Данный анализ заключается в исследовании демографических, экономических, географических и иных характеристик людей, имеющих право принимать решение о покупке, а также их потребностей в широком смысле этого понятия и процессов приобретения как нашего, так и конкурирующего товаров.

3. Изучение существующих и планирование будущих товаров, то есть разработка концепций создания новых товаров или модернизации старых, включая ассортимент их и параметрические ряды, упаковку и т.д. Устаревшие, не дающие заданной прибыли товары, снимаются с производства и экспорта.

4. Планирование товародвижения и сбыта, включая создание, если это необходимо, соответствующих сбытовых сетей со складами и магазинами, а так агентских сетей.

Обеспечение формирование спроса и стимулирования сбыта (ФОССТИС) путем комбинации рекламы, личной продажи, престижных некоммерческих мероприятий («паблик рилейшнз») и разного рода экономических стимулов, направленных на покупателей, агентов и непосредственных продавцов.

5. Обеспечение ценовой политики, заключающейся в планировании систем и уровней цен на экспортируемые товары, определении «технологии» использования цен, сроков кредита, скидок и т.д. Удовлетворение технических и социальных норм страны, импортирующей товары предприятия, что означает обязанность обеспечить должные уровни безопасности использования товара и защиты окружающей среды; соответствие морально-этическим правилам; должный уровень потребительских свойств товара.

6. Управление маркетинговой деятельностью (маркетингом) как системой, т.е. планирование, выполнение и контроль маркетинговой программы и индивидуальных обязанностей каждого участника работы предприятия, оценка рисков и прибылей, эффективности маркетинговых решений. Для осуществления вышеперечисленных мероприятий, необходимо учитывать большую роль тех, от кого в сущности и зависит эффективность проведения маркетинговой стратегии, а именно субъектов маркетинга, которые включают производителей и организации обслуживания, оптовые и розничные торговые организации, специалистов по маркетингу и различных потребителей. Важно отметить, что хотя ответственность за выполнение маркетинговых функций может делегироваться и распределяться различными способами, совсем ими в большинстве случаев пренебречь нельзя, они должны обязательно кем-то выполняться.

Процесс маркетинга начинается с изучения покупателя и выявления его потребностей, а завершается приобретением товара покупателем и удовлетворением его выявленных потребностей.

Рынок, на котором действуют субъекты маркетинга, можно разделить на «рынок продавца», где предприятие реализует собственную продукцию, и «рынок покупателя», на котором оно приобретает нужные производственные компоненты.

Таким образом, маркетинг в главной мере выгоден и продавцам и покупателям товара. Однако прежде чем устанавливать контакты с интересующими партнерами, необходимо установить: заинтересована ли в этом другая сторона; имеются ли технические средства связи (телефон, телефакс) и лицо, ответственное за связь.

Связь и деловое общение с действительными и потенциальными партнерами – важнейшая часть маркетинга.

Очевидно, что тип маркетинга определяет и способ управления им.

Управление маркетингом, по определению Ф. Котлера – это анализ, планирование, претворение в жизнь и контроль за проведением мероприятий, рассчитанных на установление, укрепление и поддержание выгодных обменов с целевыми покупателями ради достижения определенных задач организации, таких, как получение прибыли, рост объема сбыта, увеличение доли рынка и т.п.

Задача управления маркетингом заключается в воздействии на уровень, время и характер спроса таким образом, чтобы это помогло организации в достижении стоящих перед ней целей. Проще говоря, управление маркетингом – это управление спросом. Выделяют пять основных подходов (концепций), на основе которых коммерческие организации осуществляют свою маркетинговую деятельность.

концепция совершенствования производства;

концепция совершенствования товара;

концепция интенсификации коммерческих усилий;

концепция маркетинга;

концепция социально-этичного маркетинга.

Использование каждой из них обязательно и, в первую очередь, ставит вопрос о том, каким должно быть соотношение интересов производителей, потребителей и общества в целом. Ведь довольно часто эти интересы вступают в противоречие друг с другом. Далее кратко рассмотрим сущность названных ранее концепций управления маркетингом.

1. Производственная концепция, или концепция совершенствования производства. Предприятия, придерживающиеся такой концепции, имеют преимущественно серийное или крупносерийное производство с высокой эффективностью и низкой себестоимостью, а продажа выпускаемых ими товаров производится с помощью многочисленных торговых предприятий. К основным предпосылкам существования этой концепции управления маркетинговой деятельности можно отнести следующие: а) большая часть реальных и потенциальных потребителей имеют невысокие доходы; б) спрос равен или немного превышает предложение; в) происходит быстрое снижение высоких производственных расходов (обычно по новой продукции), что приводит к завоеванию большей доли рынка.

2. Основная идея концепции совершенствования товара состоит в ориентации потребителей на те или иные товары или услуги, которые по техническим характеристикам и эксплуатационным качествам превосходят аналоги и тем самым приносят потребителям больше выгоды. Производители при этом направляют свои усилия на повышение качества своего товара, несмотря на более высокие издержки, а, следовательно, и цены. К факторам, поддерживающим существование такой концепции маркетинга, могут быть отнесены следующие: а) инфляция; б) монополистические ограничения рынка; в) быстрый моральный износ товаров.

3. Сбытовая концепция, или концепция интенсификации коммерческих усилий, предполагает, что потребители будут покупать предлагаемые товары в достаточном объеме лишь в том случае, если компанией приложены определенные усилия по продвижению товаров и увеличению их продаж.

Следует иметь в виду, что на практике реализация сбытовой концепции связана с навязыванием покупки, причем продавец стремится во что бы то ни стало заключить сделку, а удовлетворение потребностей покупателя является второстепенным моментом. Концепция сбыта может быть эффективной в течение длительного времени, что объясняется следующими причинами: а) многие покупатели считают, что они в состоянии защитить свои интересы; б) покупатели, неудовлетворенные покупкой, вскоре забывают о своем чувстве неудовлетворенности и едва ли будут обращаться с жалобой в общество, защищающее их интересы; в) всегда имеется достаточно большое число потенциальных покупателей.

4. Концепция маркетинга. Эта концепция приходит на смену сбытовой концепции и изменяет ее содержание. Разница между сбытовой концепцией и концепцией маркетинга состоит в следующем: деятельность, основанная на сбытовой концепции, начинается с имеющегося в распоряжении фирмы товара. При этом главной задачей является достижение объема продаж, необходимого для получения прибыли, за счет проведения различных мероприятий по стимулированию сбыта. Деятельность же, основанная на концепции маркетинга, начинается с выявления реальных и потенциальных покупателей и их потребностей. Фирма планирует и координирует разработку определенных программ, направленных на удовлетворение выявленных потребностей. Концепция маркетинга является составной частью политики, известной как «суверенитет потребителя», когда решение о том, что следует производить, должно приниматься не фирмой, не правительством, а потребителями. Эту истину можно выразить в очередном определении маркетинга: маркетинг – это любовь к ближнему, за которую получаешь гонорар в виде прибыли

5. Социально-этическая концепция маркетинга, характерная для современного этапа развития человеческой цивилизации, базируется на новой философии предпринимательства, ориентированной на удовлетворение разумных, здоровых потребностей носителей платежеспособного спроса. Ее цель состоит в обеспечении долговременного благосостояния не только отдельного предприятия, но и общества в целом. Именно такого рода направленность имиджа фирмы и должна привлекать покупателей в качестве фактора конкурентоспособности данной фирмы среди остальных.

Вышеперечисленные концепции характеризуют различные периоды и основные социальные, экономические и политические перемены, произошедшие в развитых странах в уходящем столетии. В качестве доминирующей тенденции произошедших изменений выступает перенос акцента с производства и товара на сбыт, а также на проблемы, которые стоят перед потребителями и обществом в целом.

Процесс управления маркетингом на предприятии.

Информационное обеспечение маркетинговой деятельности. Каждая фирма, предприятие или компания заинтересована в эффективном управлении своей маркетинговой деятельностью. В частности, ей нужно знать, как анализировать рыночные возможности, отбирать подходящие целевые рынки, разрабатывать эффективный комплекс маркетинга и успешно управлять претворением в жизнь маркетинговых усилий. Все это и составляет процесс управления маркетингом (Ассэль, 1999).

В условиях рынка недостаточно опираться на интуицию, суждения руководителей и специалистов и прошлый опыт, а необходимо получать адекватную информацию до и после принятия решений. На характер принимаемых решений оказывает влияние большое количество факторов. И главное даже не в количестве, а скорее в трудно-предсказуемости большинства из них. Поведение конкурентов, например, часто выходит за рамки традиционных схем. Ситуация усложняется тем, что система управления маркетингом функционирует в реальном масштабе времени.

Для уменьшения степени неопределенности и риска предприятие должно располагать, надежной, в достаточных объемах и своевременной информацией.

Под маркетинговой информацией понимается информация, получаемая в ходе исследования процесса обмена результатами общественно полезной деятельности и взаимодействия по поводу такого обмена всех субъектов рыночной системы, используемую во всех сферах (уровнях) предпринимательства, включая маркетинговую деятельность (Багиев и др., 1999).

Для выполнения задач анализа, планирования, исполнения планов и контроля менеджеры по маркетингу нуждаются в информации об изменениях в рыночной среде. Роль маркетинговой информационной системы заключается в определении потребностей в информации для управления, ее получении и своевременном предоставлении соответствующим менеджерам. Необходимые сведения получают из внутренней отчетности фирмы, маркетинговых наблюдений, исследований и анализа данных.

Компании могут проводить самостоятельные маркетинговые исследования или поручить их проведение специализированным агентствам. Основные направления маркетинговых исследований следующие:

1) исследования рынка сбыта;
2) исследование инструментариев маркетинга;
3) исследование внешней среды;
4) исследования внутренней среды;
5) исследование рынка производительных сил;
6) исследование мотивов;
7) маркетинговая разведка;
8) бенчмаркинг.

Одна из основных целей маркетингового исследования – определение рыночных возможностей компании. Необходимо правильно оценить и предсказать размер рынка, потенциал его роста и возможную прибыль. Прогнозы продаж будут использованы финансовым отделом для привлечения оборотных средств или инвестиций, производственным отделом – для определения мощностей и планируемой производительности, отделом поставок – для выполнения закупок в соответствии с потребностями, а отделом кадров – для найма необходимой рабочей силы. Ведь если прогноз оказывается далеким от реальности, компания затратит денежные средства на формирование избыточных запасов и производственных мощностей либо, не сумев удовлетворить потребности рынка, упустит прибыль. Одно из условий разработки грамотного маркетингового плана – изучение потребительских рынков и поведение потребителей.

У каждого покупателя процесс принятия решения о покупке протекает по- своему. В ответ на побудительные приемы маркетинга у потребителя возникает наблюдаемая реакция, которая выражается в выборе товара, марки, посредника, времени и объема покупки (Багиев и др., 1999).

Наряду с этим, любая компания, стремящаяся к завоеванию рынка должна осознавать, что она не в силах обслужить всех без исключения клиентов. Потребителей слишком много, а их желания и потребности подчас диаметрально противоположны. Не стоит даже пытаться завоевать сразу весь ры-

нок, разумнее выделить только ту его часть, которую именно эта компания именно в это время и в этом месте способна эффективно обслужить. Для идентификации целевых рынков и завоевания доверия потребителей, компании обращаются к целевому маркетингу: сегментированию рынка, отбору и оценке его сегментов и позиционированию товаров.

Сегментация рынка является одной из функций в системе маркетинговой деятельности и связана с осуществлением работы по классификации покупателей или потребителей товаров, находящихся на рынке или выводимых на него (Багиев и др., 1999).

После разделения рынка на группы потребителей и выявления возможностей каждой из них, компания должна оценить их привлекательность и выбрать один или несколько сегментов для освоения. При оценке сегментов рынка необходимо учитывать два фактора: общую привлекательность сегмента, а также цели и ресурсы компании. При выборе целевых сегментов руководители компании решают, сконцентрирует ли она усилия на одном сегменте или на нескольких, на конкретном товаре или конкретном рынке или на всем рынке сразу.

Предложение одного товара одному сегменту – концентрированную сегментацию – чаще используют небольшие фирмы, которые стремятся добиться преимуществ над конкурентами. Расширение сегментов рынка, т.е. предложение одного товара нескольким сегментам, позволяет фирме расширить рынок для товара. Предлагая несколько товаров одному сегменту, т.е. прибегая к ассортиментной сегментации, обычно используют родственные товары. При дифференцированной сегментации несколько разных товаров предлагается нескольким сегментам (Грузинов, 1998).

Для того чтобы получить конкурентное преимущество, каждая компания должна найти свои собственные способы дифференцирования продукции. Дифференцирование – процесс разработки ряда существенных особенностей продукта, призванных отличить его от товаров – конкурентов (Котлер, 1998).

Рыночное предложение может быть дифференцировано по пяти направлениям: продукт, услуги, персонал, каналы распределения, имидж.

После определения целевого сегмента рынка предприятие должно изучить свойства и образ продуктов конкурентов и оценить положение своего товара на рынке. Изучив позиции конкурентов, предприятие принимает решение о позиционировании своего товара. Позиционирование товара – это способ, в соответствии с которым потребители идентифицируют тот или иной товар по важнейшим характеристикам (Котлер и др., 1998).

На практике позиции продукта определяют с помощью карт позиционирования, которые представляют собой двухмерную матрицу различных пар характеристик. Для того чтобы сформировать и закрепить в сознании потребителей определенные восприятия, используется ряд стратегий позиционирования, например, позиционирование на базе определенных преимуществ товара (*Head and Shoulders* – лучший шампунь от перхоти), позиционирование по конкуренту (7-*Up* –это не *Cola*. Он легче и лучше освежает), позиционирование по категории продукта (*Preference* от *L'oreal* «Стоит дороже, но я этого достойна») и т.д.

В основе позиционирования лежат ассоциативные связи между товаром и характеристиками товара или другими позиционирующими факторами. Преуспевающие компании, как правило, придерживаются четко выраженных отличительных преимуществ и избегают резкой смены своей рыночной позиции.

Естественно, позиционирование не может быть связано с обманом и дезинформацией

потребителя; это может сойти один раз, после чего производителя ждут неудачи и потери. Правильно организованное позиционирование рынка является предпосылкой эффективной разработки комплекса маркетинга.

Разработка комплекса маркетинга. Комплекс маркетинга является связующим звеном между производителями и потребителями, образующими рыночные сегменты и включает: товар, цена, средства продвижения товара на рынок и каналы распределения. По существу, любой продукт – это заключенная в упаковку услуга для решения какой-то проблемы. Женщина, покупающая помаду, не просто приобретает краску для губ. Подтверждением этого являются слова Чарльза Ревсона, главы фирмы «Ревлон, инк»: На фабрике мы делаем косметику. В магазине мы продаем надежду (Березин, 1999).

Задача деятеля рынка – выявить скрытые за любым товаром нужды и продавать не свойства этого товара, а выгоды от него. Разумеется, характеристики продукта – его размер, цвет, упаковка также очень важны. Но решающее значение имеют другие факторы. При покупке потребитель руководствуется в первую очередь теми благами, которые им может предоставить данный продукт, например, покупателя в большинстве случаев интересует не конкретные химические соединения, входящие в состав стирального порошка, а то, как он отстирывает одежду. Следовательно, конечной целью производителей является не выпуск конкретных изделий, а предоставление с их помощью возможности качественно выполнять определенные функции (Хруцкий, Корнеева). Цена, как и продукт, является элементом комплекса маркетинга. Компания, проводящая определенную политику в области ценообразования, активно воздействует как на объем продаж на рынке, так и на величину получаемой прибыли. От того, насколько правильно и продуманно построена ценовая политика, зависят коммерческие результаты, степень эффективности всей производственно-сбытовой деятельности фирмы, предприятия.

Стратегия предприятия в области цен является деятельностью, которая связана с непрерывным процессом корректирования. Стратегию ценообразования необходимо пересматривать:

1. Когда создаются новая продукция.
2. Когда продукция совершенствуется.
3. Когда меняется конкурентная среда на рынке.
4. Когда товар проходит разные стадии жизненного цикла.
5. Когда меняются издержки производства.

Наиболее типичными задачами, решаемыми с помощью проведения продуманной ценовой политики, являются:

1) Выход на новый рынок (стратегия «прочного проникновения на рынок»). Эта стратегия приемлема для сильных с финансовой точки зрения фирм, так как на начальных стадиях необходимо финансировать большое количество изделий. При использовании этой стратегии повышать цену можно только после признания товара потребителем.

2) Последовательный проход по сегментам рынка.

3) Введение нового товара (политика «снятия сливок»). Эта стратегия может применяться при выполнении следующих условий:

- высокий уровень спроса со стороны большого числа покупателей;
- высокая цена служит показателем высокого качества для потребителя;
- высокие изначальные вложения непривлекательны для конкурентов.

4) Стимулирование комплексных продаж.

5) Ценовая дискриминация.

6) Следование за лидером.

Ведение ценовой политики требует отличного знания обстановки на рынке, высокой

квалификации лиц, принимающих решение, умения предвидеть возможные изменения ситуации на рынке. Устанавливая цены, следует не только знать их нижний и верхний пределы, за границами которых их применение экономически не оправдано, или вызывает карательные санкции, но и гибко маневрировать ценами в этих пределах так, чтобы в определенный момент времени эти цели были бы оптимальными как для продавца, так и для покупателя.

Средства продвижения товара на рынок, цель которых – стимулирование спроса, являются одним из главнейших составляющих комплекса маркетинга.

Основными из них являются: реклама, паблик рилейшнз, организация выставок, ярмарок, предоставление скидок, торговля в кредит и т.д.

Реклама – это сообщение, предназначенное для некоторой заранее определенной группы людей, оплаченное конкретным заказчиком и имеющее целью побудить эту группу к конкретным желательным для заказчика действиям (Амблер, 1999). Ранее рассмотренные мотивы потребительского поведения и стимулы приобретения товара позволяют обосновать некоторые принципы психологии рекламы и соответствующие правила рекламирования товаров и услуг:

1) Следует рекламировать не столько сам товар, сколько ту пользу, эффект, которые может ожидать от него потребитель. Ибо товар нужен ему не сам по себе (потребитель может и не подозревать, что такой товар существует), а как инструмент для удовлетворения определенных потребностей.

2) Реклама должна вызывать доверие потребителя.

3) И следующий важнейший принцип: уважение к аудитории. Реклама не должна быть грубой, двусмысленной, циничной, не должна играть на низменных чувствах, культивировать насилие и жестокость.

4) Реклама должна оказывать на аудиторию постоянное воздействие. А для того чтобы не делать рекламу навязчивой, ее следует разнообразить.

5) Реклама должна создавать положительный образ не только рекламируемого товара, но и фирмы.

6) Каким бы важным и актуальным ни было содержание рекламы, она пройдет мимо цели, если не предусмотреть ряд специальных мер для привлечения к ней внимания и вызова интереса, оригинальность содержания и формы;

использование необычных, даже шокирующих обстоятельств;

предварительная подготовка.

7) Целям рекламы и используемого в ней внушения должны быть подчинены цвет и форма рекламного материала.

8) Реклама должна вестись систематически, планово и исходить из единой стратегии. В основе стратегии рекламы должна быть простая и понятная идея, вокруг которой, как вокруг стержня, строится рекламная компания.

Прежде чем начать рекламную компанию, предприятия должны решить, чего они хотят добиться с помощью рекламы, какие рынки завоевывать, как сформулировать обращение, какие средства рекламы использовать, когда и как часто давать рекламу, сколько на нее тратить. Часто, например, они рекламируют продаваемые ими товары или услуги по обычным ценам или по ценам «ниже розничных», а также делают акцент на престиже или скидках. Так, правительство рекламирует продажу облигаций и идею рационального использования энергоресурсов. Местные органы власти дают рекламу, чтобы подтолкнуть развитие туризма (или ограничить его), привлечь к себе промышленные предприятия, или внушить землякам чувство гордости.

Некоммерческие организации призывают в рекламе активно поддерживать того или

иного политического кандидата, или же просто охранять дикую природу.

Таким образом, реклама затрагивает интересы каждого человека в любой день его жизни и воспринимается нами как часть повседневной общедоступной культуры.

Паблик Рилейшнз (ПР) определяется как «содействие установлению взаимопонимания доброжелательности между личностью, организацией и другим людьми, группами людей или обществом в целом посредством распространения разъяснительного материала, развития обмена и оценки общественной реакции» (Абчук, 1998).

В задачу ПР – менеджера входит подготовка и проведение пресс – конференций, брифингов, пресс – коктейлей, презентаций, встреч с руководителями компаний, пресс – релизов, фотографий и других материалов для печати, на основании которых затем будут писаться статьи, очерки и репортажи.

Хорошим способом представить компанию широкой аудитории, а также завязать новые полезные связи и поддержать старые является участие в выставках и отраслевых конференциях.

Для того чтобы деньги, потраченные на эти цели, не пропали даром, участие в мероприятиях должно быть тщательно подготовлено. Прежде всего, необходимо отобрать десяток выставок, представляющий для фирмы интерес, и две – три выставки, участие в которых в дальнейшем будет обязательным и постоянным.

Затем надо подготовить саму экспозицию: стенды, плакаты, демонстрационные и раздаточные материалы: буклеты, плакаты, проспекты, прайс – листы, аксессуары, газеты, значки, календарики. И, наконец, необходимо подготовить сотрудников, которые будут непосредственно участвовать в выставке.

Таким образом, с помощью рекламы и ПР устанавливается своеобразный контакт с уже имеющимися или потенциальными покупателями, цель которого – создать благоприятное представление о предоставляемых товарах и услуг и сформировать имидж компании.

Стимулирование сбыта, под которым понимают совокупность приемов, способствующих увеличению объема продаж на протяжении всего жизненного цикла товара, в последнее время приобрело особо важное значение (Харрис, Харрис 1999).

Средствами стимулирования выступают прежде всего цены: сниженные в честь Рождества, 8 Марта, внутрифирменного праздника; сниженные с помощью купонов, распространяемых через печатные СМИ или прямой рассылкой.

Помимо денежного, возможно также «натуральное» стимулирование: бесплатное распространение образцов, приглашение попробовать новый продукт; предложение подарка как из числа сопутствующих товаров (например, одноразовой зажигалки к двум блокам сигарет), так и совершенно постороннего (например, детской игрушки к сковородке с антипригарным покрытием).

Хорошо зарекомендовали себя «активные» средства стимулирования: конкурсы, игры, лотереи. Сегодня они используются всеми ведущими производителями потребительски товаров, кропотливо выискивающими свежие идеи и персоны, особенно на телевидении.

Рассмотренные меры по стимулированию сбыта, применяемые фирмой совместно и в строгом согласовании с рекламой, находят сегодня самое широкое применение, существенно увеличивая объем и прибыльность продаж.

Различные компании по – разному решают вопрос сбыта. Большинство производителей стараются сами организовать канал распределения – число взаимозависимых организаций, вовлеченных в процесс продвижения товаров или услуг к конечному потребителю или предприятию для дальнейшего использования или потребления.

Принятие решений о структуре каналов распределения начинается с выяснения вопроса о видах обслуживания необходимых потребителю, а также с постановки целей и определения ограничений канала распределения. Затем фирма разрабатывает основные варианты построения канала с учетом типов посредников, количества промежуточных уровней и обязанностей участников канала распределения. Партнерские отношения между участниками канала распределения могут принимать форму межфирменных команд, совместных проектов и систем совместного использования информации. В результате установления подобных партнерских отношений многие фирмы отказались от систем распределения, основанных на предупреждении событий, и стали применять системы распределения, реагирующие на события. Наиболее важным здесь является то, что все участники цепочки снабжения должны приспосабливать свои товары и услуги к желаниям целевых потребителей и стремиться эффективно действовать в усложняющейся конкурентной международной среде.

Продвижению продукта способствует также и использование других элементов комплекса маркетинга, например, внешний вид, качество и т.д. Наряду с вышесказанным важно помнить, что сила воздействия различных средств продвижения, будет максимальной в том случае, когда их стиль, содержание, оформление и время проведения планируются централизовано и проходят в одном ключе.

Планирование маркетинговой деятельности.

Планирование маркетинга в различных организациях осуществляется по- разному. Это касается содержания плана, длительности горизонта планирования, последовательности разработки, организации планирования. Так, диапазон содержания плана маркетинга для различных компаний различен: иногда он лишь немного шире плана деятельности отдела сбыта. Отдельные организации вообще могут не иметь плана маркетинга, как цельного документа.

Единственным плановым документом для таких организаций может быть бизнес – план, составленный или для организации в целом, или для отдельных направлений ее развития. В общем случае можно говорить о разработке стратегических, как правило, долгосрочных планов и тактических (текущих), как правило, годовых и более детальных планов маркетинга.

Стратегический (долгосрочный) план маркетинга, разрабатываемый на 3–5 и более лет, характеризует сложившуюся маркетинговую ситуацию, описывает стратегии достижения поставленных целей и те мероприятия, реализация которых приводит к их достижению.

План маркетинга разрабатывается для каждой стратегической хозяйственной единицы организации и с точки зрения формальной структуры обычно состоит из следующих разделов: аннотация для руководства, текущая маркетинговая ситуация, опасности и возможности, цели маркетинга, стратегия маркетинга, программа действий, бюджет маркетинга и контроль (Голубков, 1999).

Аннотация для руководства – начальный раздел плана маркетинга, в котором представлена краткая аннотация главных целей и рекомендаций, включенных в план.

Текущая маркетинговая ситуация – раздел плана маркетинга, который описывает целевой рынок и положение организации на нем. Включает следующие подразделы: описание рынка (до уровня главных рыночных сегментов), обзор продуктов (объем продаж, цены, уровень прибыльности), конкуренция (для главных конкурентов содержится информация относительно их стратегии в области продуктов, рыночной доли, цен, распределения и продвижения), распределение (тенденции изменения сбыта и развитие главных каналов распределения).

Опасности и возможности – раздел плана маркетинга, в котором указываются главные опасные возможности, с которыми продукт может столкнуться на рынке. Оценивается потенциальный вред каждой опасности, т.е. осложнения, возникающего в связи с неблагоприятными тенденциями и событиями, которые при отсутствии целенаправленных маркетинговых усилий могут привести к подрыву живучести продукта или даже к его гибели. Каждая возможность, т.е. привлекательное направление маркетинговых усилий, на котором организация может получить преимущества над конкурентами, должно быть оценено с точки зрения ее перспективности, и возможности успешно ее использовать. Маркетинговые цели характеризуют целевую направленность плана и первоначально формулируют желаемые результаты деятельности на конкретных рынках. Цели в области продуктовой политики, ценообразования, доведения продуктов до потребителей, рекламы и т.п. являются целями более низкого уровня. Обычно цели стараются выразить количественно. Однако далеко не все из них можно определить таким образом. Примерами качественных целей могут служить следующие формулировки: выжить в условиях конкурентной борьбы, поддержка высокого престижа фирмы и т.п. Маркетинговая стратегия включает конкретные стратегии деятельности на целевых рынках, используемый комплекс маркетинга и затраты на маркетинг. В стратегиях, разработанных для каждого рыночного сегмента, должны быть рассмотрены новые и выпускаемые продукты, цены, продвижение продуктов, доведение продукта до потребителей, должно быть указано, как стратегия реагирует на опасности и возможности рынка.

Программа действий (оперативно – календарный план), иногда называемая просто программой, детальная программа, в которой показано, что должно быть сделано, кто и когда должен выполнять принятые заказы, сколько это будет стоить, какие решения и действия должны быть скоординированы в целях выполнения плана маркетинга.

Можно выделить три типа программ маркетинговой деятельности:

1. Программа перевода предприятия в целом на работу в условиях маркетинга.

2. Программа по отдельным направлениям комплекса маркетинговой деятельности, и, прежде всего программа освоения определенных рынков с помощью определенных товаров.

3. Программа освоения отдельных элементов маркетинговой деятельности, например, проведение рекламной компании.

На взгляд отечественных маркетологов, наибольший интерес для руководителей белорусских предприятий представляют программы выхода на рынок с определенной продукцией. Обычно в программе кратко охарактеризованы также цели, на достижение которых направлены мероприятия программы. Другими словами, программа – это совокупность мероприятий, которые должны осуществить маркетинговые и другие службы организации, чтобы с помощью выбранных стратегий можно было достичь цели маркетингового плана (Голубков, 1999).

Бюджет маркетинга – раздел плана маркетинга, отражающий проектируемые величины доходов, затрат и прибыли. Величины дохода обосновывается с точки зрения прогнозных значений объема продаж и цен. Затраты определяются как сумма издержек производства, товародвижения и маркетинга, последние в данном бюджете расписываются детально (Дурович, 1997).

В практике используются различные методы определения бюджета маркетинга; рассмотрим наиболее распространенные:

1) «Финансирование от возможностей». Этот метод применяется фирмами, ориентированными на производство, а не на мар-

кетинг. Единственное преимущество – это отсутствие каких – либо серьезных конфликтов с производственными подразделениями из–за их безусловного приоритета. Несовершенство же метода в абсолютной произвольности выделения конкретных сумм, их непредсказуемость из года в год и как следствие – невозможность разработки долгосрочных маркетинговых программ, планирование комплекса маркетинга и всей деятельности фирмы.

2) Метод «фиксированного процента» основан на отчислении определенной доли от предыдущего или предполагаемого объема сбыта. Этот метод достаточно прост и часто применяется на практике. Однако он же и наименее логичен, поскольку ставит маркетинг в зависимость от объема сбыта. При ориентации на результаты завершившегося периода развитие маркетинга становится возможным только при условии его предыдущих успехов. Если же налицо рыночная неудача и объем продаж уменьшается, то вслед за этим и пропорционально падает также и величина отчислений на маркетинг. В результате фирма оказывается в тупике.

3) Метод максимальных расходов предполагает, что на маркетинг необходимо расходовать как можно больше средств. При всей видимой «прогрессивности» такого подхода, его слабость – в пренебрежении способами оптимизации расходов. Более того, с учетом длительного времени между осуществлением затрат на маркетинги достижением результатов использование этого метода может слишком быстро привести фирму к трудно преодолимым финансовым затруднениям, и, как следствие, к отходу от маркетинговой концепции.

4) Метод учета программы маркетинга предполагает тщательный учет издержек на достижение конкретных целей, но не самих по себе, а в сравнении с затратами при других возможных комбинациях средств маркетинга.

Принимая во внимание недостатки, присущие каждому из приведенных методов в отдельности, следует отметить, что наиболее обоснован будет бюджет, составленный на основе применения интегрированного подхода с использованием отдельных элементов всех рассмотренных приемов. Такой способ формирования бюджета может строиться, к примеру, на ориентации на выполнение поставленной задачи, с учетом действий конкурентов и средств, которые фирма может выделить на маркетинг.

Раздел – контроль – характеризует процедуры и методы контроля, которые необходимо осуществить для оценки уровня успешности выполнения плана. Для этого устанавливаются стандарты (критерии), по которым измеряется прогресс в реализации планов маркетинга. Измерение успешности выполнения плана может осуществляться и для годового интервала времени, и в квартальном разрезе, и для каждого месяца или недели.

Все указанные выше разделы характеризуют как стратегические, так и тактические планы, главное же различие между ними заключается в степени детальности проработки отдельных разделов плана маркетинга.

Организация маркетинговой деятельности.

Реализация концепции маркетинга на предприятии требует создания соответствующей службы маркетинга. В настоящее время без такой службы, обеспечивающей проведение маркетинговых исследований по изучению перспектив спроса, требований потребителей к товару и его свойствам, тенденций этих требований под влиянием различных факторов, производителям трудно выжить в конкурентной борьбе. Конечной целью функционирования маркетинговых служб является подчинение всей хозяйственной и коммерческой деятельности предприятия законам существования и развития рынка. В этом заинтересованы как изготовители, так и потребители продукции (Хершген, 2000).

В эволюции отделов маркетинга можно выделить четыре этапа развития, каждый из которых встречается и в деятельности сегодняшних компаний.

Первый этап – маркетинг как функция распределения. Сбыт товаров на этом этапе был относительно прост. Маркетинг ограничивается задачами распределения. Относительно важную роль играет отдел продаж. Исследование рынка, планирование сбыта и рекламы не имеют большого значения.

Второй этап – организационная концентрация задач маркетинга как функции продаж. Возникновение проблем со сбытом и лучшее понимание роли маркетинга привели к существенным организационным изменениям. Деятельность по сбыту стала переходить под эгиду одного руководителя. Кроме того, под его руководство переходят связанные со сбытом функции других отделов (обучение продавцов, обслуживание клиентов, планирование сбыта).

Третий этап – выделение маркетинга в самостоятельную службу, характеризуется появлением специализированной службы маркетинга, имеющей равные права с другими подразделениями предприятия. Служба маркетинга стала отвечать не только за планирование и развитие продукта, но также за ценообразование. Руководитель маркетинга (а не руководитель производства) принимает решения о внешнем виде, упаковке, названии продукта. Однако каждый отдел преследует свои интересы, которые могут существенно различаться.

Следующий этап – маркетинг как главная функция компании – заключается в ориентации всех сфер деятельности компании на требования маркетинга.

Маркетинг рассматривается как главная функция компании. Эта концепция иногда реализуется, если руководителем компании становится «человек маркетинга». По существу большинство компаний находится на третьем этапе развития маркетинга.

В реальной жизни имеется множество различных форм организации службы маркетинга, однако ограничимся рассмотрением лишь некоторых базисных организационных структур:

1) Функциональная структура маркетинга. Подобная форма организации означает, что маркетинг выступает наравне с другими функциональными подразделениями компании. Проблемы, связанные с подобной организацией: а) групповой эгоизм, трудности с координацией; б) решение задач, выходящих за пределы компетентности, передается наверх, что влечет опасность чрезмерной централизации; в) сотрудники не всегда понимают конечную цель, т.е. снижается мотивация. С точки зрения приспособляемости к среде функциональная структура способна реагировать на количественные колебания спроса, однако для решения более серьезных проблем не хватает координации. Поэтому она лучше подходит для компаний с однородной производственной программой.

Для преодоления координационных проблем в рамках функциональной организации иногда вводится менеджмент по продукту. Его задача – координация работы различных служб предприятия в связи с выпуском данного продукта.

Особенности деятельности менеджера по продукту таковы: деятельность менеджера оценивается по успеху продукта; менеджер выполняет, как правило, координирующую роль без конкретных властных полномочий; различные менеджеры по продуктам должны конкурировать за ресурсы компании (мощности, финансы и т.д.); при управление по продуктам высока вероятность конфликтов, необходимо четкое разделение полномочий. Менеджмент по продуктам улучшает процесс планирования продукта, приспосабливаемость к рынку, координацию деятельности служб, однако для этого необходима поддержка руководства предприятия.

2) Организация по продуктам. Чем разнороднее программа, тем сильнее диверсифицирована компания, чем динамичнее рынок, тем лучше подходит организация по продуктам. Эти структуры могут быть подчинены отделу маркетинга или руководству компании. При организации по продуктам функции, касающиеся всех продуктов (корпоративная стратегия, работа с общественностью), передаются обычно на верхние этажи управления.

3) Организация по клиентам. При организации маркетинга по клиентам каждому отделу поручается какая – либо отдельная группа клиентов или часть рынка (например, работа с оптовой торговлей, розничной торговлей и промышленными предприятиями). Иногда менеджеру поручается всего один, но очень важный клиент. Такая структура оправдывает себя, если сегменты рынка достаточно велики и значительно различаются между собой. Важнейшая задача управления в этом случае состоит в поддержании оптимальных для предприятия связей с клиентами, причем с позиций всех продуктов. Проблемы этой структуры также заключаются в основном в координации отдельных направлений и выполнении общих функций (исследования, снабжение и т.д.).

4) Организация маркетинга по географическому принципу. Подобные структуры могут подойти для компаний, имеющих большой объем сбыта, в рамках которого существуют регионы с различными требованиями к товару. На практике такие структуры управления встречаются относительно редко.

5) Матричная организация маркетинга основывается как минимум на двух критериях структурирования. С их помощью компании пытаются преодолеть проблемы, характерные для одномерных управленческих структур. Предвестниками матричных структур можно назвать управление по продуктам и проект – менеджмент.

Необходимо учитывать, что не существует идеальной организационной структуры службы маркетинга, которая подходила бы для любых условий, при выборе формы структуры следует принимать во внимание в первую очередь, цели компании и условия среды.

3.4. АКМЕОЛОГИЯ

Акмеология (от *akme* – в переводе с древнегреческого – высшая точка, острие, расцвет, зрелость, лучшая пора и логия – от греческого *logos* – учение), наука, изучающая феноменологию, закономерности и механизмы развития человека на ступени его профессиональной зрелости. Понятие «акмеология» ввел в научный оборот ввёл Н.А. Рыбников (1928), обозначая им возрастную психологию зрелости или взрослости. Проблемы акмеологии как науки были сформулированы Б.Г. Ананьевым («Человек как предмет познания», 1969) и развиты А.А. Бодалёвым («Акмеология как учебная и научная дисциплина», М., 1993) и др.

Основная область исследований акмеологии связана с изучением профессионализма как высшей ступени развития человека. Объект акмеологии – профессионализм педагогической, инженерной, медицинской, военной, спортивной и другой деятельности людей. Предмет акмеологии – объективные (качество полученного воспитания и образования) и субъективные (талант, способности человека) факторы, содействующие достижению вершин профессионализма, а также закономерности в организации обучения специалистов.

Акмеология исследует проблемы противоречий между растущим объёмом информации, с одной стороны, и временем, необходимым для овладения ею, – с другой. Акмеология выявляет общие и различные черты, проявляющиеся у людей в процессе их деятельности, а также исследует

факторы, которые определяют качественные и количественные характеристики «акме». Нравственная воспитанность профессионала означает превращение общечеловеческих ценностей в его собственные ценности. Акмеология изучает также проблему зависимости между особенностями профессионализма человека и его поведением вне сферы профессиональной деятельности. Важнейшей задачей акмеологии является разработка методического инструментария, помогающего организовать условия для оптимального достижения людьми ступеней профессионализма во всех сферах человеческой деятельности, для проявления ими своих социально значимых и творческих качеств.

Акмеология исследует целостного человека как субъекта межличностного общения, творческой, учебно-познавательной, профессиональной и управленческой деятельности и факторы, содействующие или препятствующие достижению вершин социального успеха и профессионального мастерства.

Акмеология как наука делится на классическую акмеологию, фундаментальную (базовую) акмеологию и прикладную (отраслевую) акмеологию (классификация Н.В. Кузьминой).

Классическая акмеология, у истоков которой стоят Н.А. Рыбников, Б.Г. Ананьев, является одним из разделов возрастной психологии наряду с педологией, ювенологией и геронтологией.

Фундаментальная (базовая) акмеология рассматривает человека как целостную систему.

Ее предмет – закономерности, условия, факторы, стимулы самореализации творческих потенциалов зрелых людей на пути к вершинам продуктивности и профессионализма в созидательной деятельности в новых условиях на протяжении жизни и профессиональной деятельности субъекта.

Фундаментальная (базовая) акмеология – новая междисциплинарная наука, интегрирующая знания философии, психологии, математики, педагогики и других наук, ведущих к вершинам познания и достижения результата в каждой из них. Если центральным понятием психологии является «отражение», то акмеологии – «созидание» как ведущая деятельность зрелого человека.

В психологии предметом исследований были виды деятельности, как игра, учение, труд, (по С.Л. Рубинштейну), а также общение, познание, труд (по Б.Г. Ананьеву), но никогда не рассматривался конечный результат – продукт труда.

В качестве базовых выделяются возрастной, образовательный, профессиональный аспекты акмеологического подхода. Они в качестве исходной фоновой биосоциальности задают объективное пространство для проявления активности субъекта, ориентированной на развитие своего профессионального мастерства. В этой активности выделяются следующие производные (относительно базовых) акмеологические аспекты субъектного пространства реализации акмеологических возможностей: креативный, экзистенциальный, культуральный. Системообразующим фактором относительно взаимодействия всей категориальной системы как базальных, так и производных от них акмеологических аспектов является рефлексивный аспект мастерства.

Возрастной аспект исследования нацелен на диагностику задатков и способностей средствами педологии (изучающей детей и юношей), андрогогики взрослых (в том числе студентов и профессионалов) и геронтологии (ветеранов труда). Образовательный аспект – на диагностику и развитие знаний и умений в системе общего, профессионального и непрерывного образования. Профессиональный аспект – на определение возможностей и результатов осуществления трудовой деятельности через выяснение про-

фпригодности, психологической готовности к данному виду труда и степени социальной ответственности за его процесс и результаты. Креативный аспект – на определение затрачиваемых усилий и успешность их реализации путем выяснения уровня профессионализма, рефлексивно-инновационного потенциала его совершенствования до степени мастерства и оценки социальной значимости инноваций, полученных в процессе творчества. Рефлексивный аспект (связанный с самосознанием личности как развивающегося «Я» и пониманием партнеров по коммуникации в процессе трудовой деятельности) является системообразующим, обеспечивая оптимальное взаимосогласование выделенных акмеологических аспектов профессионализации человека.

Прикладная (отраслевая) акмеология рассматривает пути достижения результата в конкретных отраслях научного знания, таких как профессиональная, управленческая, политическая, военная акмеология акмеология образования, педагогическая и другие. Возникновение прикладной акмеологии было обусловлено поиском путей интеграции психологии педагогики и преподаваемой областью специальных знаний, предъявляющей свои требования, как к преподавателям, так и учащимся, их усваивающим.

Акмеология – наука новая, находящаяся в стадии активного становления. Символично, что появление этого термина относится к периоду бурного интеллектуального и социального поиска 1920-х годов, когда возникли такие отрасли научно-практического знания, как эврилогия (П. Энгельмейер), эргонология (В. Мясищев), рефлексология (В. Бехтерев) и в том числе акмеология (Н. Рыбников). Если социокультурным прототипом возникновения акмеологии было такое течение в русской поэзии начала XX века, как акмеизм (Н. Гумилев, С. Городецкий, А. Ахматова и др.), то ее естественнонаучной предпосылкой стали исследования Ф. Гальтона и В. Освальда о возрастных закономерностях творческой деятельности и И. Пэрна, изучавшего зависимость ее продуктивности от различных психобиологических факторов.

В целях изучения и анализа акме-форм, успешного и творческого профессионального мастерства и разработки оптимальных технологий развития профессионализма акмеология проводит комплексные исследования процессов и способов осуществления различными специалистами профессиональной деятельности, синтезируя для этого достижения других наук о человеке, прежде всего философии, социологии, психологии, физиологии, генетики и педагогики. Свою онтологическую определенность акмеология приобретает вследствие центрированности на выявлении, описании, анализе феноменологии акме-форм в жизнедеятельности человека, в его становлении как профессионала, психологически творческом и социально успешном осуществлении профессиональной деятельности.

Полученное в результате психолого-акмеологических исследований научное знание о закономерностях и способах достижения вершин профессионализма и творчества характеризует такой интегративный по своей социокультурной природе и системообразующий по методологическому значению онтологический атрибут, как «акмеологичность» социокультурного бытия человека.

В настоящий период активно формируются методологические принципы, концептуальные подходы и исследовательские стратегии, разрабатываются практически ориентированные акмеологические технологии, которые призваны встроить акмеологию в систему современных наук и обеспечить внедрение полученного ею знания в социальную практику.

Акмеологическим исследованиям присущи три основные ориентации: естественнонаучная, технологическая и гуманитарная.

Естественнонаучная ориентация выражается в том, что, во-первых, она, стремясь оформиться в качестве самостоятельной науки, методологически во многом следует дисциплинарным стандартам (в виде изучения в эксперименте фактов, механизмов, закономерностей, их математической достоверности и т.п.), которые сложились еще в классическом естествознании. Во-вторых, при анализе рядов акмеологических проблем (природы одаренности, генетических и психофизиологических компонентов способностей, психологических предпосылок становления профессионального мастерства и т.п.) имеет место апелляция к естественнонаучным знаниям из сферы возрастной физиологии, психогенетики, психофизиологии труда.

Гуманитарная ориентация проявляется еще более многообразно. Разумеется, и до возникновения акмеологии психологи, социологи, педагоги исследовали вопросы профессионализма, творчества, образования взрослых, которые во многом сходны с акмеологической проблематикой. Однако именно особый акцент на изучение созревания мастерства, на культивирование его вершинных акме-форм привел сначала к зарождению специфически акмеологической проблематики, а затем к концептуально-методическому построению оригинальных акмеологических технологий и, далее, – к возникновению и оформлению особой науки со своими специфическими предметом и методами.

Технологическая ориентация – это не столько непосредственное взаимодействие с техническими науками (кибернетикой, системотехникой, теорией информации и т.п.), сколько использование присущих им алгоритмически четких стандартов практически ориентированного прикладного знания. При этом важно иметь в виду, что, с одной стороны, взаимосвязь акмеологии с техническими дисциплинами осуществляется не сама по себе, а опосредована, в частности, эргономикой, которая направлена на оптимизацию человеческого фактора в технике (например, в автоматизированных человеко-машинных системах управления и т.п.).

Особенно многообразны связи акмеологии с другими областями современного обществознания – как прикладными, социальными, так и фундаментальными, философскими. Сопряженность с философским знанием осуществляется по двум основным линиям: мировоззренческой и методологической.

В последнем случае философия определяет средства построения акмеологии как комплексной дисциплины, которая, с одной стороны, ассимилирует и интегрирует знания смежных наук о человеке, а с другой – вычленяет и разрабатывает специфические представления о становлении его профессионально-творческого мастерства. В качестве таких средств можно признать методологические принципы: оперирование философскими категориями и научными понятиями; выделение объектов и разработка предмета и стратегий исследования; анализ феноменологии и синтеза знаний о ней; построение концептуальных моделей и акмеологических методов, их эмпирическая верификация; проведение экспериментальных исследований и теоретического обобщения полученных данных; осуществление их акмеологической интерпретации и создание технологий внедрения в общественную практику в сфере профессионального образования и социального управления. Таким образом, философия ставит методологические рамки построения акмеологии как самостоятельной научной дисциплины фундаментально-прикладного характера.

Кроме того, философия задает ценностную точку отсчета в анализе акмеологической проблематики, определяя систему критериев (экзистенциальных, культурологических, юридических, нравственных, эстетических и т.п.), ее постановки и изуче-

ния. Современные акмеологические исследования, технологии и разработки призваны реализовать в социальной практике: общечеловеческие ценности и национальные традиции; гуманистические и культурные идеалы; позитивные принципы здравого смысла и экономической эффективности; цивилизованного правосознания и рациональной организации; экологической целесообразности и эстетической гармонии; творческого самосовершенствования; искренности общения и свободы самовыражения; глубины проживания разнообразного индивидуального опыта и обретения взаимопонимания в процессе конструктивного взаимодействия людей и их созидательной профессиональной деятельности.

Акмеология также тесно связана с такими социальными науками, как история и культурология, социология и экономика, политология и конфликтология, педагогика и экология. Центральной линией во взаимодействии акмеологии с этими науками служит социально-культурное пространство общественного образования человека как личности и его профессионально-экзистенциальной самореализации в избранной сфере деятельности, которая протекает в динамически меняющемся экологическом в экономическом окружении и осуществляется во взаимодействии с партнерами по семейной и деловой жизни, человеческому общению, трудовой деятельности и сфере досуга, науки и искусства. Именно категория созидательного, культурно осмысленного труда – основная во взаимодействии акмеологии с общественными науками, она определяет различные социальные аспекты трактовки ее ключевых понятий – деятельности, профессионализма, организации и управления.

Ближайшая к акмеологии, естественно, – психология как центральная дисциплина, изучающая человека. В свою очередь общая психология (кроме того, что является дисциплинарным ядром) представляет весьма разветвленную и дифференцированную систему различных психологических наук: фундаментальных (изучающих личность, ее психику и сознание, процессы и состояния, деятельность и поведение, развитие и творчество) и прикладных (психология возрастная и педагогическая, социальная и инженерная, психофизиология и патопсихология и т.п.).

Разумеется, разные знания (накопленные в общей психологии и в ее прикладных областях) постоянно используются в конкретных акмеологических исследованиях и разработках в форме сведений о психических возможностях человека. Однако особый интерес вызывают те области психологии, которые составляют психологическую базу для разработки акмеологической проблематики профессионального мастерства человека. С этой точки зрения, основной системой психологического знания для акмеологии являются такие разделы психологии, как дифференциальная и возрастная, социальная и педагогическая, а также психология труда и творчества, деятельности и сознания, мышления и рефлексии, понимания и управления, общения и личности, одаренности и индивидуальности.

Вопросы для самопроверки

1. Какие способности в управленческой деятельности можно отнести к общим, а какие к специальным?
2. Какова психологическая структура управленческих способностей?
3. Какие цели и задачи стоят перед психологической службой на предприятии?
4. Что понимается под понятием стиль руководства?
5. Перечислите стили руководства и отразите их суть.
6. Какие направления деятельности психолога на производстве?
7. Морадьно-этические принципы работы психолога.

8. В чем заключается процесс управления маркетингом на предприятии?

9. В чем сущность маркетинговой деятельности?

10. Организация маркетинговой деятельности.

11. Что изучает акмеология?

12. Каковы особенности планирования маркетинговой деятельности?

13. Концепции маркетинговой деятельности.

Литература

Абчук В.А. Азбука маркетинга – СПб: Изд – во «Союз», 1998.

Амблер Т. Практический маркетинг/Пер. с англ. Под общей ред. Ю.Н.Каптуревского. – СПб: Издательство «Питер», 1999.

Ассэль Г. Маркетинг: принципы и стратегии: Учебник для вузов.-М.: ИНФРА-М, 1999.

Багиев Г.Л., Тарасевич В.М., Анн Х. Маркетинг: Учебник для вузов; Под общей ред. Багиева Г.Л.-М.: Издательство «Экономика», 1999.

Байер И.В., Семенов И.Н., Степанов С.Ю. и др. Психолого-педагогические технологии развития профессионального мастерства кадров управления. М, 1997.

Березин И.С. Маркетинг и исследования рынков М.: Русская Деловая Литература, 1999.

Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. М., 1988.

Бранский В.П. Пожарский С.Д. Социальная синергетика и акмеолгия. СПб., 2002

Голубков Е.П. Основы маркетинга: Учебник. – М.: Издательство «Финпресс», 1999.

Грузинов В.П. Схема маркетинговой деятельности. – М.: «Инфра – М», 1998.

Деркач А.А., Кузьмина Н.В. Акмеология- наука о путях достижения вершин профессионализма. М., 1993.

Деркач А.А. Акмеология. М.: Издательство РАГС, 2002.

Дружинин В.Н. Психология общих способностей. М., 1995.

Дурович А.П. Маркетинг в предпринимательской деятельности. – Мн.: НПЖ «Финансы, учет, аудит», 1997.

Зигерт В., Ланг Л. Руководить без конфликтов: Пер. с нем. М.Экономика, 1990.

Ильин В.В., Пожарский С.Д. Философия и акмеология., СПб., 2003

Карпов А.В. Психология принятия управленческих решений. М., 1998.

Карпов А.В. Психология менеджмента. М.: Гардарики, 2005.

Карпов А.В. Психология принятия решения в профессиональной деятельности. М., 1991.

Климов Е.А. Психология профессионала. М., 1996.

Котлер Ф. Маркетинг и менеджмент – СПб: Питер Ком,1998.

Котлер Ф. Основы маркетинга. М: «Прогресс», 1991

Котлер Ф., Армстронг Г., Сондерс Д., Вонг В. Основы маркетинга: Пер. с англ. – 2-е европ.изд.- К.; М.; Спб.: Издат.дом «Вильямс», 1998.

Кричевский Р.Л. Если вы – руководитель. Элементы психологии менеджмента в повседневной работе. М., 1993.

Кузьмина Н.В. Предмет акмеологии., СПб., 2002.

Кузьмина Н.В. Проблемы акмеологических наук. СПб., 1990.

Линчевский Э.Э. Контакты и конфликты: общение в работе руководителя. М.: ОАО «НПО «Экономика», 2000.

Маркова А.К. Психология профессионализма. М, 1996.

Машутов Н.С., Уманский Л.И. Организатор и организаторская деятельность. Л., 1975.

Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. М.,1985. 319с.

Моргунов Е. Управление персоналом: исследование, оценка, обучение. -М., «Бизнес-школа «Интел-синтез», 2000.

Основы общей и прикладной акмеологии. Учебное пособие / Под ред. А.А. Деркача и А.А. Бодалева. – М., 1995.

Почебут Л.Г., Чикер В.А. Индустриальная социальная психология: Учебное пособие. -СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 1997.

Прикладная социальная психология. / Под ред. А.Н.Сухова и А.А. Деркача. -М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1998.

Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология управления. Учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.

Свенцицкий А.Л. Психология управления организациями: Учебное пособие – СПб.: Изд-во С.Петерб. ун-та, 1999.

Уманский Л.И. Личность. Организаторская деятельность. Коллектив. Избранные труды – Кострома: КГУ, 2001.

Харрис Г., Харрис Г. Дж. Как заставить говорить о вашем деле: 101 простой и недорогой способ продвинуть свой бизнес: Пер. с англ.-М.: Финансы и статистика, 1999.

Хершген Х. Маркетинг: основы профессионального успеха: Учебник для вузов: Пер. с нем. М.: ИНФРА- М, 2000.

Хруцкий В.Е., Корнеева И.В. Современный маркетинг: настольная книга по исследованию-рынка: Учеб.пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. -М.: Финансы и статистика.

Шейнис М.Ю. Рабочая книга психолога организации. Самара: Издательский дом «Бахрах», 2005.

ГЛАВА 4. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

4.1. НЕФОРМАЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Человек выполняет работу в окружении людей, во взаимодействии с ними. Он не только исполнитель, но и член группы. При этом группа оказывает на него огромное влияние.

Не существует стандартного определения малой группы, т.к. это очень гибкое явление. Но можно дать описание этому явлению, рассмотрев характерные особенности малой группы (Самыгин, Столяренко, 1997).

Малая группа (в дальнейшем – группа) – это относительно обособленное объединение людей, которые часто взаимодействуют друг с другом;

определяют себя как члены одной группы;

разделяют общие нормы по поводу того, что их интересует;

участвуют в единой системе разделения ролей;

идентифицируют себя с одними и теми же объектами и идеалами;

воспринимают группу как источник удовлетворения;

находятся в кооперативной взаимозависимости;

ощущают себя как некое единство;

координируют действия по отношению к среде;

способны выработать индивидуализированное представление обо всех остальных и аналогичным образом быть воспринятым каждым из них.

Таким образом, группа – это относительно обособленное объединение нескольких людей (не более 10), находящихся в достаточно устойчивом взаимодействии и осуществляющих совместные действия в течение достаточно долгого промежутка времени.

Итак, люди объединяются в группы не только для выполнения определенной работы, получения результата и вознаграждения за него. Группа – это среда самоутверждения и самопознания, это объективная потребность человека в коммуникациях.

Группы формируются в результате деятельности определенных организационных структур и разделения труда в организации. Так, процесс интеграции членов организации в группы может происходить в подразделениях в ходе совместной деятельности в соответствии с технологическими цепочками, т.е. появление групп может быть реакцией на внедренный технологический процесс, предполагающий постоянные пространственные контакты определенных членов организации, их взаимозависимость и совместное достижение общих целей (Фролов, 2001).

Группы могут возникать и тогда, когда некоторые члены организации видят себя как группу, осознают границы своей группы по отношению к другим структурным единицам и социальным общностям внутри организации.

Группы могут формироваться в результате заранее спланированных действий руководства организации как некоторая часть формальной структуры. Но иногда возникают неформальные структуры организации как следствие непланируемых социальных

процессов. В связи с этим важно определить природу и особенности функционирования формальных и неформальных групп в организации.

Под формальными будем понимать группы в организации, сознательно созданные для достижения коллективных целей организации. Данные группы осуществляют формальные функции, такие, как выполнение конкретных работ, генерирование идей, поддержание связей и т.д., что содействует достижению целей организации. Ясно, что достижение каждой цели требует создания определенной структурной единицы (в отдельных случаях нескольких структурных единиц), действующей достаточно автономно, причем, согласно требованиям кооперации и осуществления совместной трудовой деятельности, эта структурная единица должна быть формально связана с другими структурными единицами организации.

При создании формальных групп члены организации объединяются искусственно в соответствии с порученными им официальными ролевыми предписаниями и заранее спланированной структурой организации. Наиболее существенными чертами формальной группы являются наличие поставленной высшим руководством организации перед группой задачи, а также формально закрепленной, максимально стандартизованной системы поведенческих норм, санкций, ролевых требований, т.е. формальной роли. По мнению Д. Джексона, каждая формальная роль содержит описание процедур и процессов работы и набор предписаний, выражающих требования руководства организации или ее подразделений. При этом в качестве признаков формальных статусов и ролей выступают: формально описанные полномочия в рамках иерархической структуры организации; формальное название должности и ее место среди других должностей организации; поощрения,; награды и наказания, которые могут быть применены к данному субъекту в соответствии с его статусом; поощрения, награды и наказания, которые данный работник может применять по отношению к другим работникам организации в соответствии со своим местом в ее иерархической структуре; физическая локализация данного работника внутри организации и степень его доступа к информации.

Формальные группы имеют тенденцию к сохранению относительной устойчивости, хотя их состав может изменяться. Это объясняется безличностью формальной структуры – в группах существуют только статусы независимо от индивидов, занимающих эти статусы. Конечно, в организации могут создаваться и временные формальные группы для реализации конкретной задачи. Формальные группы могут быть классифицированы по многим основаниям, например по различию в членстве, по выполняемым задачам, по позициям внутри организационной структуры.

Неформальные группы. Как уже отмечалось, в формальной структуре любой организации существуют неформальные группы. Эти группы основаны преимущественно на межличностных отношениях, удовлетворении (или неудовлетворении) психологических и социальных потребностей, не связанных с формальными целями и задачами. В этом случае члены социальных групп в организации ориентированы не на социальные статусы и роли, а на первичные групповые отношения. В таких группах развивается взаимозависимость, ее члены постоянно оказывают влияние на поведение друг друга и способствуют удовлетворению личных потребностей, например в общении, в других социальных мотивациях, которые отсутствуют в чисто рабочих ситуациях, особенно в условиях промышленных предприятий или в профитных фирмах.

Членство в неформальной группе может быть прекращено через формальную структуру, в частности путем перевода работника в другую, пространственно удаленную

часть организации или перехода по вертикали на другой управленческий уровень. В некоторых случаях неформальная группа может одновременно быть формальной или частью формальной группы (актив отдела, управления, сектора или даже организации в целом).

Члены неформальной группы обычно выдвигают собственного лидера, который имеет неформальную власть только в пределах данной группы. Как правило, неформальный лидер отражает установки и ценности членов группы, помогает разрешать конфликты, ведет группу к достижению целей, устанавливает связи вне группы и использует их, что способствует адаптации группы в условиях организации. Неформальный лидер часто меняется в зависимости от ситуации. В некоторых случаях неформальный лидер одновременно выполняет функции формального лидера. Однако такая ситуация не характерна для организации, поскольку неформальный лидер, получивший формальный статус, обычно теряет неформальный авторитет, будучи вынужден применять к членам группы формальные санкции. Например, неформальный лидер в отделе назначен начальником отдела. До этого назначения он часто общался со своими сотрудниками на уровне первичных связей, помогал им, вместе с ними проводил свободное время. После назначения на должность начальника отдела он получил новые ролевые полномочия и должен выполнять новые ролевые требования, в частности официальный контроль за поведением сотрудников отдела, что с неизбежностью отдаляет лидера от исполнителей и наносит ущерб его неформальному авторитету.

Основные причины вступления в неформальную группу.

1. Принадлежность. Социальная потребность, потребность в принадлежности к той или иной группе – является одной из самых сильных. Именно в группе происходит самопознание, самоопределение, самоутверждение. Групповая динамика активизирует существующие потребности человека, создает новые и одновременно является источником (средой) их удовлетворения.

2. Помощь. Подчиненные с большим желанием обратятся за помощью к коллегам, чем к непосредственному руководителю, даже если трудности возникли при решении производственных задач. Атмосфера доверия и взаимопомощи является основой синергетического эффекта группового взаимодействия.

3. Защита. Объединение происходит достаточно часто при возникновении какой-либо угрозы, опасности, для совместной защиты личных или групповых интересов. Например, опротестовать вредные условия работы, несправедливую оплату труда и т.п. Конфликт в формальной группе, попытки формального руководителя разрушить сложившиеся неформальные отношения – все это способствует сплочению существующих неформальных групп или приводит к созданию новых.

4. Общение. В основе неформального общения лежат интересы, ценности, увлечения и т.п. Именно по этой причине на предприятии может быть столько неформальных групп, сколько общих тем для общения. Так же неформальное общение в группе – это дополнительный неформальный канал поступления важной для человека информации, касающейся как ситуации на предприятии, так и вне ее.

5. Симпатии, дружеское общение. Группа предоставляет человеку возможность препровождения времени в приятном для себя окружении, избежать одиночества, состояния потерянности, ненужности.

Неформальные группы весьма значимы для успешной деятельности организации, поэтому даже предпринимаются попытки искусственного создания таких групп. Естественные группы, состоящие из трех – шести

работников, которые в ходе взаимодействий развили высокий уровень близости и привязанности друг к другу, должны поддерживаться руководством организации. В противном случае естественная неформальная структура либо не будет развиваться, либо будет развиваться в формах, нежелательных организации, мешающих достижению целей-заданий. Естественная группа может быть искусственно «выращена» и превратиться в «семейную» группу из 8–30 членов. Далее процесс развития и укрепления чувства привязанности в течение 6–12 месяцев должен привести к формированию одной организованной группы, состоящей из объединенных разветвленной сетью коммуникаций в масштабе организации семейных групп, каждая из которых включает несколько естественных групп. Такую организованную группу можно рассматривать как общественную организацию, все члены которой связаны общими намерениями.

Итак, группы в организации могут быть как формальными, так и неформальными; неформальные группы не являются частью формальной организационной структуры; их могут возглавлять работники, которые имеют лишь небольшую власть (или вообще не имеют формальной власти) в организационной структуре. Однако такие группы могут быть очень сильными и полезными при выполнении заданий.

Все группы оказывают давление на своих членов, чтобы заставить их соответствовать нормам группы, к которым относятся: нормы поведения, одежда, речь, производительность труда, отношение к технике безопасности, производству, сверхурочной работе, целям организации, руководству и т.п. Это способствует «социализации» членов групп в организации.

Причины формирования групп. Индивиды включаются как в формальные, так и неформальные группы по причинам, связанным, во-первых, с необходимостью достижения организационных целей и выполнением заданий, и, во-вторых, с потребностью в общении в ходе социальных процессов, а также на основе чувств удовлетворенности или неудовлетворенности, приязни или неприязни. Основными причинами формирования социальных групп являются следующие:

- работники приходят к пониманию, что достижение определенных целей возможно только на основе соединения, комбинирования усилий некоторого числа членов организации;
- в ходе трудовой деятельности индивидам требуются понимание и поддержка коллег по работе, для чего он выбирает отдельных членов организации, с которыми возможны не только деловые, но и доверительные отношения;
- в процессе идентификации у некоторой части членов организации возникает ощущение ингруппы, что в свою очередь приводит к формированию системы более тесных связей, отделению этой ингруппы от остальных членов организации, проведению групповых границ;
- часть работников нуждается в защите своих интересов и потребностей, что возможно лишь при совмещении усилий в условиях организации, включении индивида в социальные институты, которые осуществляют свои функции также через деятельность организаций;
- индивидам необходим контроль за основными нормами поведения, так как у них существует потребность в социальном порядке и сохранении устойчивых социальных отношений;
- у всех индивидов имеется потребность в общении и проведении свободного времени в кругу сослуживцев, что может быть реализовано только в пределах социальной группы.

Индивиды испытывают различные ожидания относительно выгоды, которую приносит им членство в социальных группах.

Можно сказать, что группа является постоянным источником мотивации и удовлетворенности трудом, а также главной детерминантой эффективности деятельности в рамках организации. Руководители организации должны осознавать важность деятельности групп, распознавать взаимосвязи между группами и использовать их для достижения целей организации.

Процесс развития социальных групп в организации. При изучении поведения групп в организациях возникают три главных вопроса:

1) о механизме формирования групп;
2) о причинах функционирования группы как единого целого;
3) о причинах эффективности деятельности группы. Поиски ответа на первый вопрос привели к созданию ряда теоретических концепций, из которых самой влиятельной оказалась концепция американского социолога Дж. Хоманса.

Согласно этой концепции, любая социальная система, к которым безусловно относится и социальная группа в организации, существует в трехмерной среде: физической (местность, климат, материальное окружение), культурной (нормы, ценности и цели) и технологической (уровень знаний и навыков). Эта комбинированная среда оказывает определенное воздействие на взаимодействия между членами данной системы, вызывая возникновение эмоций и чувств (настроений) у людей по отношению друг к другу и к окружающей среде.

Складывающаяся комбинация действий, взаимодействий и чувств (настроений) первоначально определяется и направляется окружающей средой, из-за чего ее можно назвать внешней системой (в целом она соответствует понятию формальной структуры). Действия, взаимодействия и чувства взаимозависимы: чем больше члены группы общаются друг с другом, тем больше шансов на возникновение позитивных чувств, а чем сильнее позитивные чувства, тем наиболее вероятно повышение уровня взаимодействий.

Однако внешняя система не существует сама по себе. По мере увеличения количества взаимодействий люди формируют новые чувства, не предписанные внешней средой и напрямую не зависящие от нее, а также новые нормы и новые виды деятельности. Таким образом создается новая система – внутренняя система (в нашей терминологии, неформальная организация). Внутренние (неформальные) и внешние (формальные) системы развивают нормы, определяющие, каким образом должна быть организована жизнедеятельность этих систем, способы действий, установки (Фролов, 2001).

Изменения во внешней среде продуцируют изменения как в формальной, так и в неформальной рабочей группе. В конечном итоге деятельность и нормы внутренней системы изменят физическую, культурную и технологическую среду. Члены групп, используя при решении производственных проблем неформальные методы, могут генерировать новые идеи в области технологий, развивать новые нормы взаимоотношений между сотрудниками и руководителями. Например, внедрение членами группы собственного контроля за качеством продукции, который выполнялся ранее линейными руководителями, неизбежно приведет к изменению взаимоотношений между этими группами членов организации.

В рамках концепции группового поведения Хоманса различаются обязательное и неожидаемое поведение. Так, если в процессе деятельности необходимо совершить определенные действия, они обязательно сопровождаются соответствующими взаимодействиями и появлением чувства по поводу этих рабочих действий. Например, сотрудник отдела сбыта установил контакт с клиентом, договорился с ним о продаже партии компьютеров, вступил с ним в определенные отношения – предоставил инфор-

мацию о параметрах и технических характеристиках компьютеров. Далее отношения покупатель – продавец могут складываться на основании чувства доверия, тревоги, беспокойства и т.д. Обязательность такого поведения обусловлена выполнением ролевых требований и самым тесным образом связана с достижением целей участников взаимодействия. Однако в процессе продажи компьютеров персонал отдела сбыта может быть вовлечен в другой вид деятельности, вызывающий другие виды взаимодействий и настроений. В частности, продавец может интересоваться образом жизни покупателей, их установками, испытывать чувства симпатии или антипатии к отдельным клиентам, выделяя их среди других; реагировать на шутки, грубость, глупость или, наоборот, вежливость покупателей не как член организации, а просто как человек. Очевидно, что такое поведение члена организации не могут предсказать те, кто дает ему задания и контролирует действия.

Стадии развития группы в организации. Эффективность деятельности формальных и неформальных групп во многом зависит от того, на какой стадии развития они находятся. Например, один из отделов организации состоит из двух внутренне разнородных неформальных групп: в первую входят сотрудники отдела, работавшие при прежнем руководстве и придерживающиеся определенных традиций; во вторую входят новые члены группы, которые не успели воспринять традиции корпоративной культуры и не могут наладить взаимодействие с первой частью группы. В этом случае возможен конфликт между двумя группами отдела и необходимо время на установление общих для всех членов отдела норм деятельности в рамках организации. Приведенный пример доказывает, что группы в организации могут находиться на разных стадиях своего развития.

Согласно концепции Б. Такмана и М. Дженсена, группы проходят пять четко определенных стадий развития: стадия возникновения группы, стадия конфликта, стадия принятия групповых норм, стадия исполнения и стадия прерывания деятельности. Процесс развития группы и перехода от одной стадии к другой может быть медленным, не все группы переживают перечисленные стадии, некоторые из них остаются на средних уровнях, из-за чего деятельность группы становится неэффективной.

Охарактеризуем названные стадии.

1. Стадия возникновения группы характеризуется установлением первоначальных контактов между членами группы и поиском ингрупп и первичных групп для углубления внутригруппового взаимодействия. В этот период каждый член группы выясняет, какие ценности приняты в данном окружении, какие установки и настроения доминируют. Кроме того, устанавливаются первичные нормы общения. Члены группы определяют свое место в системе взаимоотношений и стараются произвести должное впечатление на окружающих (демонстрируя свои качества и личностные ресурсы). В области межличностных взаимоотношений на этой стадии многое зависит от лидера, так как большинство членов группы испытывает чувство неуверенности и неопределенности, им необходимы ориентиры в социальном и психологическом пространстве группы, которые и представляет лидер, определяя первичные правила поведения.

2. Конфликтная стадия, или стадия самоутверждения – самый неприятный для деятельности организации период развития группы. Сформировав первичные группы, ее члены пытаются самоутвердиться в своих ролях, расширить границы собственной значимости, определить отношения взаимозависимости и внутригрупповой иерархии. Действия по достижению этих целей могут стать причиной блокады потребностей других членов группы и проявлению агрессии, что в свою очередь приводит

к межличностным конфликтам. Индивиды открывают свои личностные устремления, вследствие чего неизбежно возникает враждебность, проявляющаяся в последующем конфликте при попытках контроля со стороны других членов группы, попытках выделиться среди других и т.д. В ходе конфликта могут быть нарушены первичные отношения, сформировавшиеся на предыдущей стадии развития группы. На второй стадии развития ключевыми аспектами создания нормальных межличностных отношений внутри группы можно считать управление конфликтом в направлении достижения компромисса и ориентация усилий членов группы на достижение общих целей.

3. Стадия нормообразования и принятия норм. На этой стадии основное внимание уделяется организации самого процесса производства продукта, освоению технологий. В ходе выполнения работы членов группы возникают более тесные взаимоотношения и чувство товарищества. Главными являются вопросы функциональной включенности в процесс производства продукта: кто, что, где и каким образом будет делать в целях достижения общих целей. На основе норм поведения и распределения ролевых обязанностей вырабатываются и принимаются правила совместной деятельности. Таким образом, в группе создается функциональная структура, в которой каждый член группы может установить личный контакт с другими членами. В результате этого возникает система согласительных ролевых ожиданий членов группы в отношении друг друга, а также фиксируется неспособность отдельных членов группы отвечать предъявляемым ожиданиям. Межличностные отношения внутри группы ориентированы на повышение сплоченности. Члены группы чувствуют, что конфликтные отношения преодолены, и испытывают чувство принадлежности к группе. На этой стадии налаживаются контакты с другими социальными группами в организации, увеличивается объем поступающей к членам группы информации, члены группы становятся более открытыми.

4. Исполнительная стадия. К началу этой стадии группа уже создала эффективную рабочую структуру, и ее главной заботой становится фактическое выполнение целей и задач. Таким образом, на данной стадии функционирует полностью развитая группа. Но не все группы в своем развитии достигают этой стадии, некоторые из них «застревают» на ранних стадиях, менее продуктивных с точки зрения процесса производства продукта в организации. Межличностные отношения на данной стадии характеризуются взаимозависимостью, взаимным доверием и взаимопомощью. Члены группы готовы работать в одиночку, в подгруппах и в составе всей группы как целостной единицы. Между ними возникают функциональная конкуренция и сотрудничество, наблюдается понимание значимости групповых целей, чувство обязательности. В целом работу группы на этой стадии можно характеризовать как деятельность, направленную на решение проблем организации.

5. Стадия прерывания представляет собой заключительный этап развития группы, который грозит группе расформированием, как из-за невозможности достижения групповых целей, так и из-за ухода ее членов. В конечном итоге каждая группа рано или поздно подходит к такой черте. Обычно в таком случае руководство организации начинает формировать новую команду, корректирует групповые цели. Процесс развития группы начинается вновь.

Рассмотренная модель развития группы проверена в ходе многочисленных исследований и позволяет объяснить многие проблемы, связанные с работой групп в организации. В частности, если группа работает, используя свой потенциал только наполовину, то это, возможно, потому что не до конца

проработаны некоторые проблемы на более ранних стадиях группового развития, такие, как проблема лидерства, недостаточно четко обозначенная цель, несогласованные задачи (при этом члены группы могут использовать групповую деятельность для достижения личных целей).

Диагностика стадий развития группы в организации. В соответствии с моделью Такмана и Дженсена руководство и заинтересованные лица в организации могут определить, какой стадии развития достигла рабочая группа. Используя ответы членов группы на специально разработанные вопросы, они проводят оценку деятельности группы в двух направлениях.

Первое направление представлено ответами на вопросы, насколько эффективна, по мнению опрашиваемых, групповая деятельность по решению поставленных задач. Критериями успешного решения задач являются уровень понимания содержания целей и задач членами группы; уровень организованности при выполнении заданий, требующих координации усилий; успешность обмена информацией между членами группы; степень функциональной включенности членов группы в производственный процесс и т.д.

Второе направление состоит в оценке социальных и эмоциональных взаимоотношений между членами группы. Измеряемыми параметрами являются количество неформальных контактов в группе, уровни взаимозависимости, конфликтности, сплоченности, взаимосвязанности и т.д.

Социальная группа может рассматриваться как общество в миниатюре. Каждая группа в организации имеет свою систему коммуникаций, иерархическую систему и систему властных отношений, вырабатывает нормативный кодекс, правила и традиции, стремится к определенным целям, которые она должна достигать, чтобы обеспечить условия выживания, формирует ценности, которые представляются наиболее важными для ее членов. Социальная группа изменяется и развивается, адаптируется к условиям внешней среды и сама вызывает изменения в других группах; как и общество, она может переживать периоды упадка и подъема. Именно в таких мини-обществах, как семья или рабочие группы, индивиды удовлетворяют свои потребности в общении, самовыражении и частично в безопасности. Здесь же они получают необходимые знания и опыт, благодаря чему происходит процесс социализации в более широкие слои общества.

Групповая сплоченность и выполнение заданий. Социальное взаимодействие – естественная черта человеческого поведения, но создание существенных, значимых гармоничных взаимосвязей как условие эффективной групповой деятельности представляет собой нелегкую задачу. Многие руководители организаций справедливо полагают, что кооперация в группах зависит от результатов, ожидаемых от их деятельности. Иными словами, деятельность групп во многом зависит от того, принимаются (или нет) группой цели организации. Даже сплоченные и сильные группы не смогут достичь эффективной деятельности, если цели организации расходятся с целями группы.

Еще один важный фактор эффективной групповой деятельности – степень взаимосвязанности членов группы между собой. Сплоченность социальных групп является основным условием высокой интеграции между членами групп, формирования отношений взаимопомощи, следствием чего становится удовлетворение своим трудом, высокая дисциплина, осуществление внутригруппового контроля и повышение производительности, которая в наибольшей степени зависит от стандартов труда, принятых в качестве устойчивой социальной нормы.

Очевидно, что кооперация между членами группы, взаимопомощь при достижении целей тем значительнее, чем сплоченнее группа.

У членов сплоченной группы весьма развиты чувство ингруппы, ингрупповой фаворитизм (поддержка своей группы в любых, даже самых сложных ситуациях). Члены сплоченной группы эффективно работают просто в силу самого членства в данной группе (принадлежность к ней расценивается как вознаграждение). Они рассматривают себя как неотъемлемую часть коллектива организации, что положительно сказывается на работе организации.

Факторы, влияющие на сплоченность группы в организации. Чтобы добиться повышения эффективности деятельности групп в организации, ее руководители должны учитывать многие факторы. Например, чтобы исключить чувство фрустрации у членов социальных групп, им следует учитывать потребности отдельных индивидов, обеспечивать поддержание высокого уровня идентификации в группе и групповую сплоченность. На уровень групповой сплоченности достаточно большое влияние оказывает большое количество факторов.

Среди так называемых внутренних факторов на сплоченность группы более всего влияют те факторы, которые связаны с членством в группе, т.е. с условиями включения индивида в группу: численность группы (как правило, у малых групп больше возможностей для создания сплоченного коллектива), постоянство состава группы, психологическая совместимость, но самое главное – идентификация каждого члена группы с группой, сильно развитое чувство ингруппы.

Помимо внутренних факторов выделяют внешние факторы, влияющие на уровень сплоченности, из которых самым значимым следует считать рабочее окружение группы, т.е. вид и сложность целей-заданий, которые представляются в форме решаемых задач, физическое окружение группы (условия труда, место работы, пространственная дифференциация членов группы и др.), систему коммуникаций в группе, технологии.

Дезинтеграция сплоченных групп в организации. Руководитель, добиваясь повышения эффективности деятельности группы, должен, используя внутренние и внешние факторы влияния, создавать и поддерживать функционирование групп с высокой степенью внутреннего контроля и сплоченности. В то же время сильные и сплоченные группы могут представлять опасность для организации, если их цели не совпадают с целями организации. Так, в организации может сложиться творческая, но крайне честолюбивая коалиция из руководителей среднего звена управления, которая будет стремиться к достижению своих групповых целей, что противоречит основным целям организации.

4.2. ПСИХОЛОГИЯ МАССОВИДНЫХ ЯВЛЕНИЙ

Массовидные явления – совпадающие оценки и установки, принятые стереотипы и внушенные образцы поведения, связанные с более или менее одновременно переживаемыми психическими состояниями людей, как результат коммуникаций в больших группах. К массовидным явлениям относят многообразные виды поведения толпы, массовую истерию и массовую панику, слухи, моды, а также социально-психологические особенности народов, общественные настроения, общественное мнение и т.п. Систематическое изучение массовидных явлений было начато в рамках двух независимых течений в XIX в.; психологии народов (М. Лацарус, Г. Штейнталь, В. Вундт) и психологии масс (Г. Лебон, Г. Тард, Ш. Сигеле, В. Парето). В настоящее время массовидные явления – предмет исследования в психологии больших групп, психологии пропаганды, психологии торговли (Юрьев, 1998).

Политическое поведение человека целиком определяется той общественной средой, в которой он находится в момент политического действия (высказываний, поступков,

мнений и т.п.). Каждое массовидное явление развивается на основе своего, доминирующего психологического параметра: одно массовидное явление – толпа – определяется влиянием эмоций, другое – аудитория – объединяется процессом понимания проблемы, третье – партия – строится на основе направленности ее членов и т.д. Поведение каждого массовидного явления может быть как конструктивным, мирным, созидательным, так и, напротив, деструктивным, агрессивным, разрушительным. Например, если собрание или совет, семья или парламент справляются со своими политическими функциями, то и человек – их член демонстрирует соответствующие психологические качества: дисциплинированность, разумность, доброжелательность, респектабельность. А если по каким-либо причинам это не удается, то массовидное явление регрессирует к деструктивным и агрессивным действиям. Тогда и люди, «наполняющие» регрессирующее массовидное явление, регрессируют вместе с ним (Юрьев, 1998).

Таким образом, массовидное психолого-политическое явление – любая совокупность людей, если она имеет с человеком психологические связи национального, профессионального, территориального, социального и иного характера, соответственно которой он изменяет форму, стиль, экспрессию, смысл, характер своего политического поведения, т.е. свои психолого-политические особенности. Для объединения людям не обязательно находиться в одном месте, в одно время, заниматься одним делом и принимать осознанное решение о «вступлении» в массовидное явление; людей невольно объединяют в то или иное массовидное явление вне территории, времени, психолого-политические состояния, вызываемые действиями политической власти.

Общественная среда, политическое общество представляет собой строгую целостную систему массовидных явлений психолого-политического характера, состоящую из 16 объединений людей. Классификация этих явлений позволяет быстро и точно идентифицировать каждый их тип и прогнозировать политическое поведение его членов.

Для этого используется система признаков, присутствующих в одних группировках и отсутствующих в других. Объединения имеют обобщающие характеристики:

I. Исполнители политики, объединенные единой жизненной позицией – отношением к труду. Их участие в политике в основном описывается как политический труд (Юрьев, 1998):

1. Команда (психология политической воли)
2. Правительство (психология политического мышления)
3. Армия (психология политического аффекта)
4. Коллектив (психология политических стереотипов)

II. Творцы политики, объединяющиеся на основе общей картины мира. Именно в этих массовидных явлениях выполняется политическая деятельность в полном объеме этого понятия:

5. Парламент (психология политической речи)
6. Совет (психология политических представлений)
7. Нация (психология политической памяти)
8. Собрание (психология политического восприятия)

III. Повинующиеся политике, объединившиеся на основе общего образа жизни. Люди, оказавшиеся членами этих явлений, могут обнаруживать только большую или меньшую политическую активность (Юрьев, 1998):

9. Толпа (психология политических страстей)
10. Семья (психология политических переживаний)

11. Население (психология политических чувств)
12. Митинг (психология политического настроения)

IV. Распространяющие политику, связанные единым мировоззрением. Члены этих массовидных явлений выполняют основной объем политической работы:

13. Партия (психология политического воспитания)
14. Аудитория (психология политического обучения)
15. Малая группа (психология политического заражения)
16. Публика (психология политического подражания)

Кроме этого, каждое массовидное явление имеет сходные черты с некоторыми другими массовидными явлениями, находящимися в иных группах: 1, 5, 9, 13 – объединение людей по признаку политической целеустремленности и толерантности к отрицательным праксическим психическим состояниям; склонны к соучастию в политических действиях; 2, 6, 10, 14 – объединение людей, чувствительных к целеполаганию политики, имеющих развитые гуманитарные психические состояния; стремятся к сознательной политической деятельности; 3, 7, 11, 15 – объединение людей, настаивающих на целесообразности политики; обладают развитыми эмоциональными состояниями; оказываются невольно сопричастными к политическим действиям; 4, 8, 12, 16 – объединения людей, имеющих четкую политическую целенаправленность; обыкновенно связаны совместной политической работой. Краткая психолого-политическая характеристика каждого массовидного явления позволяет предполагать особенности политического поведения входящих в него людей (известные объединения людей определяются и характеризуются далее как психолого-политические массовидные явления).

Характеристика массовидных явлений, исполняющих политику

Политика не делается одним человеком, хотя роль личности в истории недопустимо преуменьшать. Успех политических проектов, реформ достигается только в составе группы единомышленников, способных работать на пределе своих возможностей столько времени, сколько потребуется для достижения цели. Далеко не каждая совокупность объединившихся людей обладает такой работоспособностью и другими психологическими особенностями. Качества политического человека, необходимые для исполнения, реализации, обнаруживаются в составе четырех массовидных явлений:

1. КОМАНДА как психолого-политическое массовидное явление формируется для исполнения политики группой лиц, готовых дисциплинированно выполнить строго предписанные, конкретные действия. Определяющим признаком команды является психология политической вопи, которая имеет решающее значение для преодоления внутренних организационных проблем и внешних препятствий в виде сопротивления оппонентов. Отличается энергичностью и неутомимостью. Команду следует отличать от малой группы. Команда обладают жесткой структурой, члены команды имеют строго определенные обязанности, которые лишь в малой степени перекрывают друг друга. Команда снабжена инструкцией и осмысленно действует с партнерами и задачами. Команде присущи смелость, решительность, выносливость и жесткость. Отрицательной стороной команды является ее приспособленчество к путчу – попыткам политического переворота, который обычно инициируется небольшой группой лиц, недовольных властью и имеющей психологическую структуру и качества команды.

2. ПРАВИТЕЛЬСТВО как психолого-политическое явление формируется для исполнения политической программы управ-

ления обществом из высокообразованных специалистов. Определяющим признаком правительства является психология политического мышления управляющих и управляемых. Действует в рамках осуществления интеллектуальной экспансии. Выполняет свои функции за счет использования гуманитарных состояний общества – терпимости и принципиальности. В случае неспособности выполнить свои функции правительство деградирует к коррупции: преступной деятельности в сфере политики, заключающейся в использовании должностными лицами доверенных им прав и властных возможностей в целях личного обогащения. Типичные формы коррупции – подкуп, взяточничество за законное и незаконное предоставление благ и преимуществ, протекционизм – выдвижение работников по признакам родства, землячества, личной преданности и приятельских отношений. Психологические причины коррупции в правительстве кроются в несоответствии его коррумпированных членов чрезвычайно высоким требованиям к их мышлению. Они выполняют профессиональную управленческую деятельность высшего уровня – труд такого интеллектуального класса, который имеет высшую самоценность. Члены правительства решают политические задачи такой сложности, что они не поддаются классификации (таксономии), принятой для самых сложных технических систем.

3. АРМИЯ как психолого-политическое массовидное явление формируется для исполнения политических задач методами физического подавления и уничтожения противников подразделениями специально подготовленных лиц. Определяющим для нее является психология политического аффекта с точки зрения ее толерантности к аффекту и создания аффекта у противника, вызываемого предполагаемым или реальным насилием. Действует методами физического воздействия. Выполняет свои функции, используя эмоциональные состояния противника -степень его готовности или растерянности. Ведущей психологической характеристикой армии является ее устойчивость, как в состоянии покоя (в мирное время), так и во время боевых действий (на поле боя). Качество армии характеризуют способность сохранять боеспособность, предписанные модели поведения, внешнего вида, обращения, независимо от поддержки или сопротивления, которые она встречает.

В случае конфликта с властью армия прибегает к мятежу – стихийному вооруженному выступлению против нее. Мятеж – проявление политического сопротивления со стороны силовых структур государства -армии, полиции, служб безопасности. В России мятежи традиционно именовались бунтами – стихийными восстаниями в форме неспокойного, протестующего поведения, призывающего к решительным действиям. Мятеж в форме бунта – именно то, что отличает русскую политическую жизнь от всех зарубежных аналогов.

4. КОЛЛЕКТИВ как психолого-политическое массовидное явление формируется из числа специалистов для исполнения задач, связанных с производством потребительной стоимости. Определяющей для коллектива является психология политических стереотипов, обязательных для реализации профессиональных обязанностей и соблюдения технологии производства. Действует методами экономического принуждения. Выполняет свои функции с опорой на мотивационные состояния общества: восхищения и возмущения результатами политики. Общество на протяжении всей своей истории тратит огромные усилия на формирование политических стереотипов в сознании человека: потребности в труде, трудовой мотивации, готовности к трудовым затратам, получению конкретных результатов, удовлетворения от труда. Только в процессе труда индивид превращается в субъекта, в личность и индивидуальность.

В случае невозможности исполнения своего предназначения коллектив прибегает к забастовкам – борьбе в форме коллективного прекращения работы на одном или нескольких предприятиях. Типичные забастовки: предупредительные, перекатывающиеся, или ступенчатые, забастовки наоборот (продолжение работы, несмотря на закрытие предприятий), периодические, перемежающиеся (перекатывающиеся из цеха в Цех, парализующие работу предприятия), забастовки усердия (или работа строго по правилам) и др. Психология политических стереотипов с большим трудом и затратами формируется всеми институтами власти государства. Ее разрушение – самая сильная социальная катастрофа, которая может постичь общество.

Характеристика массовидных явлений, формирующих политику

Как правило, на поверхности политической жизни заметны люди в их объединения, которые исполняют политику от имени общества, государства, большинства, но более важны и менее заметны массовидные явления, в недрах которых политика созидается, формируется, формулируется. Люди, которые входят в состав таких групп, обладают совершенно особенными, специальными способностями, которые позволяют им не только в индивидуальном порядке изучать механизмы власти проектировать их, но и работать над этими проблемами в составе объединений, деятельность которых регламентирована многовековыми традициями, взаимной отаетственностью и дисциплиной. Таких массовидных явлений четыре:

5. ПАРЛАМЕНТ – создается из числа избранных лиц для творения политики в форме обсуждения социально-экономических конфликтов и голосования по их поводу. В своей основе парламент имеет психологию политической речи. Предназначен для поиска, обучения и эксплуатации лиц, способных брать на себя ответственность за политические решения. Выполняет свои функции, опираясь на праксические состояния: напряженность или расслабленность членов парламента и членов общества.

В случае возникновения неразрешимых конфликтов подвергает несогласных с большинством обструкции – противодействию в форме срыва обсуждения как метода борьбы. Срыв заседания выполняется путем создания шума, произнесения длинных, не относящихся к делу речей, бесконечному обсуждению регламента и т.п. Таким образом не допускается или задерживается принятие нежелательного для меньшинства решения.

6. СОВЕТ – возникает из числа посвященных инициативных людей для творения опережающей политики, содержащей новизну решений, неожиданность действий. Определяющим признаком совета является психология политических представлений. Совет предназначен для использования индивидуальных свойств и способностей участников совета. Действует, используя целеполагание. Выполняет свои функции с опорой на гуманитарные состояния членов совета: расположенность И критичность своих членов к политическим решениям.

В случае невозможности разрешения проблемы правовыми методами совет организует переворот (коренное изменение в жизни общества или резкий поворот, перелом в развитии общества).

7. НАЦИЯ – возникает для творения исторической политики как реакция на опасность утраты жизненного пространства народом, имеющим общность языка, территории, черт экономической жизни, характера, интересов и др. Определяющей характеристикой нации является психология политической памяти. Нация использует жизненный опыт предыдущих поколений. Действует методами формирования целесообразности. Выполняет свои функции на основе эмоциональных состояний сограждан – равнодушия или любопытства к истории своего народа.

В случае нарастания опасности утраты жизненного пространства осуществляет революцию (коренной переворот в социально-экономической структуре общества) или глубокое и качественное изменение в развитии общества, в способе производства, в различных областях знания. Революция возникает в результате постепенного нарастания противоречий, накапливавшихся в процессе эволюционного развития, которые разрешаются переворотом, скачком, резкими переменами. Революцию не может подготовить, организовать, осуществить ни толпа, ни митинг, ни правительство, она всегда является плодом национальной политики. Революция направлена на изменение системы власти таким образом, чтобы жизненный путь нации получил представленность в науке, культуре, экономике, праве государства.

8. СОБРАНИЕ – возникает для творения политики кругом персонально ответственных за нее лиц как реакция на снижение эффективности власти. Определяющим признаком собрания является психология политического восприятия. Действует методами формирования целенаправленности. Выполняет свои функции, манипулируя праксическими состояниями участников собрания: расслабленностью и напряженностью.

В случае неэффективной политики попадает в кризисное состояние (затруднительное положение, вызванное разногласиями), прерывает функционирование политической системы с позитивным для нее или негативным исходом. Политические кризисы многообразны – кризис Конкретной политики, власти, правительства, парламента, кризисы отношений законодательной и исполнительной власти, кризис доверия и т.д. Действительное значение понятия «кризис» в переводе с греческого – «суд». Российские психолого-политические кризисы традиционно именуются смутами.

Психология совокупностей людей, повинующихся политике

Каждый человек обязательно выступает членом массовидных явлений, конечных «пунктов назначения» политических проектов – объединений людей, повинующихся политике. Изменения в законодательстве социальные реформы, военные конфликты или смутные времена касаются каждого политического человека, даже если он себя таковым и не считает. Он должен обладать достаточным запасом жизнеспособности для жизни в политическом обществе, и эти силы ему дают массо-видные явления с особенными психолого-политическими свойствами. Рассмотрим эти явления.

9. ТОЛПА – образуется из случайных лиц, соучаствующих в неповиновении власти в момент пика социально-экономической напряженности в обществе. Главной характеристикой толпы является психология политических страстей. Толпа нагнетает и разряжает нервно-психическое напряжение людей, поставленных в безвыходное положение. Выполняет свои функции с использованием праксических состояний: хладнокровия и стресса лиц, создающих толпу или пытающихся ее разогнать.

В случае неразрешения общественной проблемы толпа начинает беспорядки – массовые народные волнения, являющиеся выражением протеста против власти. Существо беспорядков связано со скачком интенсивности изменений в общественной жизни, который может оказаться непосильным для массы людей, по разным причинам оказавшихся одновременно в одном месте. Беспорядки сопровождаются нарушением режима жизни, порядка движения транспорта, нарушением функционирования всех систем обеспечения, перерастают в вандализм. Толпа не останавливается перед кровью и покушением на жизнь всех, кто по каким-либо причинам покажется ей для этого пригодным. Объяснение этому – толпа формируется на базе индивидных страстей и напрочь утрачивает все субъектные, личностные качества

составляющих ее людей, а тем более качества индивидуальности.

10. СЕМЬЯ – образуется из кровно связанных людей, повинующихся политике настолько, насколько она соответствует естественной потребности продолжать свой род. Главной психологической характеристикой семьи является психология политических переживаний. Реализует половые свойства человека и его гражданские чувства ответственности за судьбу своих близких и дальних родственников. Действует, используя чувства. Выполняет свои функции с опорой на гуманитарные состояния: общительность и замкнутость родных и близких людей.

В случае возникновения серьезных проблем в отношениях семьи и общества она порождает мафию – тайную преступную семейную организацию, применяющую методы насилия. В политике мафия осуществляет незаконное, преступное воздействие на лиц, государственные и общественные учреждения и организации с целью достижения незаконных экономических, политических или кадровых результатов. Подобное взаимодействие семьи с обществом не является типичной только для сицилийцев, калабрийцев и неаполитанцев. В России нет четкого деления членов мафии на *fratellos* (братья); саро (глава, шеф), *consigliari* (советников), но система семейной, родовой, родственной поддержки, защиты от государственной власти по «зову крови» присутствует. В случае ослабления политической власти или, напротив, чрезмерного ее усиления она, семейная поддержка, вновь оживает вместе с самыми старинными суевериями. Члены семьи, рода, общины связываются круговой порукой, и в действие вводятся самые древние механизмы защиты «своих» от «чужих».

11. НАСЕЛЕНИЕ – образуется из массы людей, повинующихся политике для удовлетворения потребности в сохранении жизни на территории совместного проживания лиц различных национальностей, профессий, социального положения. Характеризует население психология политических чувств. Население образуется для сопряжения и балансировки взаимодействия людей, имеющих временно общие точки взаимодействия и сотрудничества. Действует, используя сопричастность населения к общему социально-экономическому механизму. Выполняет свои функции с опорой на эмоциональные состояния: сытость и голод лиц, вступивших в профессиональную и территориальную кооперацию.

В случае серьезных этнических, социально-экономических и иных проблем происходит восстание населения – массовое вооруженное выступление против власти. С психолого-политической точки зрения решающую роль играет неадекватность социально-экономических изменений, которые вызывают негативные чувства у населения.

12. МИТИНГ – образуется из предварительно информированных людей, повинующихся или сопротивляющихся политике, в связи с изменениями в традиционном образе жизни общества. Характеризует митинг психология политических настроений. Митинг формулирует свое отношение к возможным изменениям образа жизни и органам власти. Выполняет свои функции с опорой на мотивационные состояния: любовь и ненависть к носителям перемен.

При отсутствии достаточного противодействия митинг перерастает в демонстрацию – организованное по признаку совместности политическое выступление в поддержку или против власти. Демонстрация является пространственным образованием индивидов. Решающее значение в Прохождении демонстраций имеет характер людей, в ней участвующих. Выполнение демонстрации определенным образом требует специальной Подготовки ее участников.

Психология групп людей, распространяющих политику

Политика не может быть реализована без поддержки объединений людей, которые вне служебных обязанностей, по своей инициативе занимаются ее распространением. Именно в этой среде вырастают, готовятся, воспитываются политические лидеры. Для этого требуется обладание способностью к обучению, общению и сотрудничеству. Такого рода психолого-политические массовидные явления делятся на четыре типа.

13. ПАРТИЯ – создается для распространения политики кругом лиц, борющихся за свои материальные интересы, моральные ценности и личную безопасность. Ведущей характеристикой партии является психология политического воспитания. Партия отстаивает и навязывает обществу свою волю методами организованной борьбы. Выполняет свои функции, опираясь на практические состояния: спокойствие и тревожность членов партии.

Несогласных с деятельностью партии подвергают остракизму (изгнание, изоляция), который в современной политической жизни именуют: исключение, выведение из состава, уход в отставку, увольнение, сокращение, уход на пенсию, отъезд, арест, осуждение, ссылка, расстрел, исчезновение без вести. Все это методы лишения подвергнутого остракизму влиять на политическую жизнь общества. Изгнание физическое, или информационное, или материальное, или административное распространяется как на отдельных лиц, так и на целые народы.

14. АУДИТОРИЯ – возникает для распространения политики из числа специалистов методом обсуждения и понимания ее механизмов и методов ее реконструкции. Определяющей характеристикой аудитории является психология политического обучения. Формирует новые психолого-политические знания, умения и навыки. Действует, используя психологию доказательства. Выполняет свои функции с опорой на гуманитарные состояния общества: комформность и фанатичность общества. Аудитория – уникальное место, единственное в своем роде, предназначенное для достижения понимания, как суд предназначен для достижения истины в споре.

Аудитория не всегда выполняла свое предназначение и, более того, часто трансформирует непонимание в судилище.

15. МАЛАЯ ГРУППА – создается для распространения политики непосредственным образом на основе неформальных отношений случайно объединенных лиц. Основой малой группы является психология психического заражения. Малая группа предназначена для организации моральной, физической, экономической, правовой самозащиты своих членов. Выполняет свои функции на основе эмоциональных состояний дружелюбия и враждебности членов малой группы.

В случае напряжения в отношениях членов малой группы развивается конфликт – столкновение противоположных сил и интересов, распря, разногласие, спор, грозящий осложнениями. Выступает в форме:

1) межличностного конфликта, который определяется как ситуация, где действующие лица либо преследуют несовместимые цели и реализуют противоречивые ценности, либо одновременно в конкурентной борьбе стремятся к достижению цели, которая может быть достигнута лишь одной из сторон;

2) в форме межгруппового конфликта, когда конфликтующими сторонами выступают социальные группировки, преследующие несовместимые цели и препятствующие друг другу на пути их осуществления. Конфликт – наиболее изученная форма психологического противостояния людей, объединенных в массовидное явление (Юрьев, 1998). В начале 90-х годов создались условия для описания конфликтов людей с властью, а тем более – больших масс людей с представителями власти.

16. ПУБЛИКА – создается для распространения политики в местах сбора людей, наблюдающих за специально организованным зрелищем (концерт, спектакль, художественная выставка, религиозная служба и т.д.). Основной характеристикой публики является психология политического заражения. Публика выполняет функцию распространения стереотипов восприятия и стандартов политического поведения среди членов общества. Выполняет свои функции с опорой на мотивационные состояния: симпатии и антипатии к искусственно спроектированным политическим образам и моделям поведения в произведениях театрального, изобразительного, литературного искусства.

В случае политических затруднений публика организует заговоры – тайное соглашение о совместных действиях против власти. Это уговор, сговор нескольких лиц, выступающих индивидуально или в качестве лидеров политических сил о совместных действиях против кого-либо или для достижения определенных политических целей. Заговор – особая разновидность политической интриги, отличающейся максимальной конспиративностью и негативной, деструктивной направленностью. Заговоры направлены на интеллектуальное и моральное подавление соперника, политическое отстранение оппонента. Заговоры возникают среди людей, не имеющих прямого отношения к власти. Общественной средой для заговора выступает публика, имеющая право и возможность собираться в общественных местах: церквах, театрах, на выставках, да празднествах, в пивных и пр. Лица, собирающиеся там для созерцания зрелища, отправления гражданских актов, ознакомления с произведениями искусства, именуются публикой. Подражают новой манере поведения, способу понимания общественных явлений, стилю в одежде форме выражения своих чувств, оценке действующих политиков, манере общения с представителями существующей власти.

Психолого-политическая классификация массовидных явлений, которые фундаментально и по-своему изучены в сопредельных науках, позволяет, во-первых, указать полный список психолого-политических объединений людей, во-вторых, знать психологические особенности людей, которые обнаруживаются в этих массовидных явлениях, и, в-третьих, предвидеть содержание как позитивных, так и негативных событий в каждом массовидном явлении.

4.3. СЕМЬЯ КАК МАЛАЯ ГРУППА

Семья определяется как система взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми, малая группа, члены которой связаны брачными или родственными отношениями, общностью быта и взаимной моральной ответственностью, социальная необходимость, которая обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения (Малкина-Пых, 2007).

Семейные отношения регулируются нормами морали и права. Их основу составляет брак – легитимное признание взаимоотношений мужчины и женщины, которые сопровождаются рождением детей и ответственностью за физическое и моральное здоровье членов семьи. Важными условиями существования семьи являются совместная деятельность и определенная пространственная локализация – жилище, дом, собственность как экономическая основа ее жизни, а также общекультурная среда в рамках общей культуры определенного народа, конфессии, государства. Таким образом, семья – это основанная на единой общесемейной деятельности общность людей, связанных узами супружества – родителъства – родства (кровного и духовного), осуществляющая воспроизводство населения и преемствен-

ность семейных поколений, а также социализацию детей и поддержку членов семьи (Силяева, 2004).

Общие сведения о семье

По данным социологических опросов, основными причинами создания семьи в нашей стране являются следующие желания (Мацковский, 1989):

- иметь детей, продолжить род;
- быть с человеком, способным понять и оказать поддержку;
- быть нужным другому человеку;
- выполнить моральную обязанность человека по образованию семьи;
- избежать одиночества;
- иметь устроенную жизнь;
- не расставаться с любимым человеком;
- иметь постоянного сексуального партнера.

Формы семей разнообразны, их типологизация зависит от предмета изучения.

Выделяют следующие виды социально-аксиологической направленности семьи (Силяева, 2004):

- общественно-прогрессивная (поддержка ценностей социума, единство взглядов, хорошие межличностные отношения);
- противоречивая (отсутствие единства взглядов, взаимоотношения на уровне борьбы одних тенденций с другими);
- антиобщественная (противоречие ценностных идеалов идеалам общества).

Различают также дееспособность и активность семьи. Дееспособность семьи может быть:

- ограниченная (в силу психосоматических, возрастных особенностей ее члены неспособны самостоятельно зарабатывать средства к существованию и вписаться в систему социальных отношений – пенсионеры, инвалиды);
- временно ограниченная (психосоматические, возрастные особенности лишь временно ограничивают социально-экономическую самостоятельность; например, семьи, переживающие какой-либо вид социальных катаклизмов, включая безработицу, имеющие детей, не достигших трудоспособного возраста, семьи инвалидов);
- неограниченная (члены семьи имеют полный спектр возможностей вписаться в социальное пространство и адаптироваться к изменяющимся условиям, не носящим характера социального катаклизма).

Активность семьи характеризует ориентацию на наращивание и актуализацию ее ресурсов, т.е. степень самообеспечения и самопомощи. Выделяют три вида активности:

- собственно активность (ориентация на свои силы, высокая мобильность, развитие адаптационных способностей);
- ограниченная активность;
- пассивность (ориентация на иждивенчество, низкая мобильность, неразвитость адаптационных способностей).

Существует также типологизации, в основу которой положен феномен психологического здоровья семьи – интегральный показатель ее функционирования, который отражает качественную сторону социально-психологических процессов семьи, показатель социальной активности ее членов во внутрисемейных отношениях, в социальной среде и профессиональной сфере, а также состояние душевного психологического благополучия семьи, обеспечивающее адекватную жизненным условиям регуляцию поведения и деятельности всех ее членов. Этот показатель характеризует два основных типа семей.

Благополучные семьи. Их проблемы, как правило, вызваны внутренними противоречиями и конфликтами, которые связаны с изменяющимися условиями жизнедеятельности в социуме: 1) с чрезмерным стремлением защитить друг друга, помочь другим членам семьи («снисходительная, потворствующая гиперпротекция» и «чрезмерная опека»); 2) с неадекватностью соотнесения собственных представлений о семье и тех

социальных требований, которые предъявляются к ней на данном этапе социального развития (трудности восприятия противоречий современного социума).

Неблагополучные семьи (проблемные, конфликтные, кризисные). Психологические проблемы возникают из-за неудовлетворения потребностей одного или нескольких членов семьи под воздействием сверхсильных внутрисемейных и общесоциальных жизненных факторов. Главной проблемой, как правило, является положение ребенка в семье и отношение к нему родителей. В неблагополучных семьях у родителей зачастую проявляются различные психогенные отклонения: проекция на ребенка собственных нежелательных качеств, жестокость и эмоциональное отвержение, неразвитость родительских чувств и т.д.

Неблагополучные семьи разделяют на конфликтные, кризисные и проблемные (Малкина-Пых, 2007).

Конфликтные семьи. Во взаимоотношениях супругов и детей есть сферы, в которых интересы, потребности, намерения и желания членов семьи приходят в столкновение, порождая сильные и продолжительные отрицательные эмоциональные состояния. Брак может длительно сохраняться благодаря взаимным уступкам и компромиссам, а также другим скрепляющим его факторам.

Кризисные семьи. Противостояние интересов и потребностей членов семьи носит особо резкий характер и захватывает важные сферы жизнедеятельности семейного союза. Члены семьи занимают непримиримые и даже враждебные позиции по отношению друг к другу, не соглашаясь ни на какие уступки или компромиссные решения. Кризисные браки распадаются или находятся на грани распада.

Проблемные семьи. Для них характерно появление особо трудных ситуаций, способных привести к распаду брака. Например, отсутствие жилья, тяжелая и продолжительная болезнь одного из супругов, отсутствие средств на содержание семьи, осуждение за уголовное преступление на длительный срок и целый ряд других чрезвычайных жизненных обстоятельств.

Как институированное образование семья обладает комплексом социальных функций и ролей, ради которых общество создает, поддерживает и охраняет этот социальный институт.

К групповым процессам относятся динамические, т.е. меняющиеся показатели социального процесса отношений в семье. Особое значение придается психологическим и организационным процессам сплочения (лидерству), уровню развития семьи как социального единства (стадии развития коллективизма), процессу группового давления, процессам изменения отношений и т.д. Любые изменения жизнедеятельности семьи (деятельность, общение, отношения ее членов) могут рассматриваться как групповые процессы:

- способность членов семьи к согласованным действиям. Этот признак – ключевой, поскольку именно согласие обеспечивает необходимую общность, единство действий, направленных к достижению цели. Степень согласованности действий зависит от уровня сплоченности семьи, общих интересов у ее членов, социальной ситуации, деятельности главы семьи (лидера). В то же время способность действовать независимо от семьи и влиять на ее решения характеризует социальную силу каждого ее члена как личности. Благополучие личности в семье обеспечивает необходимые социальные условия для ее продуктивной жизнедеятельности, самореализации и саморазвития;
- действие группового давления, побуждающего человека вести себя определенным образом и в соответствии с ожиданиями окружающих. Осознание принадлежности к семье – один из немногих общих признаков субъектов. Индивидуальным ре-

зультатом группового давления является конформность. Психологи фиксируют наличие изменений во взглядах и поведении человека, обусловленных особенностями конкретной семьи;

- установление определенных отношений между членами семьи. Социальные отношения могут быть конвенциональными (формальные);
- и межличностными (неформальные). Эти два типа отношений сочетаются в любой социальной группе.

Таким образом, семья имеет две структуры – формальную и неформальную. Изучение этих структур (особенно неформальной) дает значимую информацию об особенностях семьи.

Семейная система: функции, структура, динамика

Важнейшими характеристиками семьи являются ее функции, структура и динамика (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999).

Функция – это жизнедеятельность семьи, связанная с удовлетворением определенных потребностей ее членов. Выполнение семьей ее функций имеет значение не только для родственников, но и для общества в целом (Эйдемиллер и др., 2003).

Функции семьи тесно связаны с развитием ее структурной организации. Особенности семейного уклада влияют на характер взаимоотношений ее членов друг с другом и с внешним окружением (Фримен, 2001).

Разделяют два основных аспекта семейного функционирования:

- актуальные функциональные обязанности, делегируемые членам семьи ее социальным окружением;
- поведенческие феномены и процессы, проявляющиеся в семье.

Основными функциями семьи являются (Гребенников 1991; Мацковский 1989):

- репродуктивная (воспроизводство жизни, то есть рождение детей, продолжение человеческого рода);
- экономическая (общественное производство средств к жизни, восстановление истраченных на производстве сил своих взрослых членов, ведение своего хозяйства, наличие своего бюджета, организация потребительской деятельности);
- воспитательная (формирование личности ребенка, систематическое воспитательное воздействие семейного коллектива на каждого своего члена в течение всей его жизни, постоянное влияние детей на родителей и других взрослых членов семьи);
- коммуникативная (посредничество семьи в контакте своих членов со средствами массовой информации, литературой и искусством, влияние семьи на многообразные связи своих членов с окружающей природной средой и на характер ее восприятия, организация внутрисемейного общения, досуга и отдыха);
- хозяйственно-бытовая, социально-статусная;
- эмоциональная, сексуальная, сфера первичного социального контроля, сфера духовного общения.

Некоторые авторы выделяют специфические и неспецифические функции семьи (Харчев, 1968; Антонова, Медков 1996; Навайтис, 1999). Специфические функции семьи вытекают из сущности семьи и отражают ее особенности как социального явления, тогда как неспецифические функции, это те, к выполнению которых семья оказалась принужденной или приспособленной в определенных исторических обстоятельствах.

Специфические функции семьи, к которым относятся рождение (репродуктивная функция), содержание детей (экзистенциальная функция) и их воспитание (функция социализации), остаются при всех изменениях общества, хотя характер связи между семьей и обществом может изменяться в ходе истории.

Неспецифические функции семьи, связанные с накоплением и передачей собственности, статуса, организацией производства

и потребления, отдыха и досуга, с заботой о здоровье и благополучии членов семьи, с созданием микроклимата, способствующего снятию напряжений и самосохранению. Все эти функции отражают исторический характер связи между семьей и обществом, раскрывают исторически преходящую картину того, как именно происходит рождение, содержание и воспитание детей в семье (Антонов, Медков 1996).

Наиболее важной особенностью семейных функций является их комплексность, основанная на взаимодействии родственников (Навайтис, 1995). Каждая потребность, удовлетворяемая семьей, может быть реализована и без ее участия. Однако только в семье эти потребности могут быть удовлетворены комплексно. В других случаях их надо распределять между самыми разными людьми и социальными институтами.

С течением времени происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями.

Нарушения функций семьи – это такие особенности ее жизнедеятельности, которые затрудняют или препятствуют выполнению семьей ее функций. Основываясь на данном понятии, выделяют два основных типа семей: нормально функционирующие и дисфункциональные.

Нормально функционирующая (гармоничная) семья – это семья, которая ответственно и дифференциированно выполняет все свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена (Эйдемиллер и др., 2003).

Дисфункциональная семья – это семья, в которой выполнение функций оказывается нарушенным, в силу чего в супружеской, родительской, материально-бытовой и других сферах жизнедеятельности не достигаются цели родственников и общества в целом. Это препятствует личностному росту и блокирует потребность в самоактуализации.

Способствовать нарушениям может весьма широкий круг факторов: особенности личностей ее членов и взаимоотношений между ними, определенные условия жизни семьи. Например, причиной нарушений воспитательной функции семьи может стать и отсутствие у родителей соответствующих знаний и навыков, и нарушения в их отношениях (конфликты по вопросам воспитания, вмешательство других членов семьи и т.д.).

В результате исследования мотивов вступления в брак в дисфункциональных семьях были выявлены следующие:

Бегство от родителей

Долженствование (вступление в брак из чувства долга)

Одиночество

Следование традиции (инициатива родителей)

Любовь

Престиж, поиск материальных благ

Месть

Мотив «бегство от родителей» часто означает пассивный протест против власти родителей, неспособность воспринимать жизнь во всей ее реальной полноте. Перефразировав слова Э. Фромма, можно сказать, что такой брак скорее является попыткой компенсировать собственную пустоту, нежели способом обогатить жизнь.

Заключение брака по мотивам «долженствование» очень часто означает, что партнерша забеременела или же что половая близость сопровождалась переживанием вины.

Мотив «одиночество» встречался у людей, которые переехали на новое место жительства. Они заключали брак с теми людьми, которых знали ранее или которых рекомендовали сослуживцы («ты живешь один, а у твоей хозяйки есть дочка в Казани. Она такая хорошая и одинокая, смотри...»). В других случаях «одиночество» было след-

ствием переживания экзистенциальной пустоты.

Структура семьи – это состав семьи и число ее членов, а также совокупность их взаимоотношений. В понятие «структура семьи» входят

1) состав семьи;

2) системы разных уровней (вся семья в целом, подсистема родителей, детская подсистема, индивидуальные подсистемы);

3) основные параметры (сплоченность, иерархия, гибкость, внешние и внутренние границы, ролевая структура семьи);

4) характер структурных проблем (межпоколенные коалиции, реверсия иерархии, тип несбалансированности семейной структуры).

Анализ данного феномена позволяет понять, как семья реализует свои функции: кто осуществляет руководство и кто является исполнителем, как распределены между близкими права и обязанности. С точки зрения структуры можно выделить семьи, где руководство сосредоточено в руках одного человека, и семьи, где явно выражено равное участие всех членов в управлении.

Структуру семьи можно представить как топографию – квазипространственный срез семейной жизни (Холмогорова, 2002). Основными характеристиками, которые позволяют ее описать, являются понятия «связь» и «иерархия». Связь (*kohasion*) – это психологическое расстояние между членами семьи. Если оно очень близкое (симбиоз) или, напротив, очень далекое (разобщенность) – это может привести к семейной дисфункции.

Термин иерархия охватывает несколько фундаментальных теоретических предположений. Иерархия включает, например, авторитет, доминирование, власть принимать решения или степень влияния одного члена семьи на других. Понятие иерархии также используется в изучении изменений в структуре ролей и правил внутри семьи. Иерархия характеризует отношения доминантности – подчинения в семье. Она может быть низкой, умеренной и высокой. По данным исследований Р. Кеттелла, в прочных браках мужья, как правило, доминируют, но если их власть слишком велика, брачная пара превращается в нестабильную супружескую группу. Доминантность мужчин связана с проявлением полового диморфизма, который таким образом участвует в регуляции супружеских отношений (Обозов, 1990).

Существует множество различных вариантов состава, или структуры, семьи:

- «нуклеарная семья» состоит из мужа, жены и их детей;
- «пополненная семья» – увеличенный по своему составу союз – супружеская пара и их дети, плюс родители других поколений, например бабушки, дедушки, дяди, тети, живущие все вместе или в тесной близости друг от друга и составляющие структуру семьи;
- «смешанная семья» является «перестроенной» семьей, образовавшейся вследствие брака разведенных людей. Смешанная семья включает неродных родителей и неродных детей, так как дети от предыдущего брака вливаются в новую единицу семьи;
- «семья родителя-одиночки» является хозяйством, которое ведется одним родителем (матерью или отцом) из-за развода, ухода или смерти супруга либо потому, что брак никогда и не был заключен.

Выделяют по составу (Антонов, Медков 1996):

- нуклеарные семьи, которые в настоящее время наиболее распространены и состоят из родителей и их детей, то есть из двух поколений. В нуклеарной семье имеется не более трех нуклеарных позиций (отец–муж, мать–жена, сын–брат или дочь–сестра);
- расширенные семьи представляют собой семью, объединяющую две или более

нуклеарных семей с общим домохозяйством и состоящую из трех или более поколений – прародителей, родителей и детей (внуков).

Когда надо подчеркнуть наличие в нуклеарной семье, основанной на полигамном браке, двух и более жен-матерей (полигиния), или мужей-отцов (полиандрия), тогда говорят о составной, или сложной нуклеарной, семье.

В повторных семьях (основанных на повторном, не первом браке) вместе с супругами могут находиться дети отданного брака и дети кого-либо из супругов, приведенные им в новую семью (Антонов, Медков 1996).

Была разработана следующая классификация семей (Малкина-Пых, 2007):

1. Структурный состав:
- полная семья (есть мать и отец);
- неполная семья (есть только мать или отец);
- искаженная или деформированная семья (наличие отчима вместо отца или мачехи вместо матери).

2. Функциональные особенности:
- гармоничная семья;
- дисгармоничная семья.

Типы семейных структур по критерию власти (Антонов, Медков, 1996) разделяют на:
- партриархальные семьи, где главой семейного государства является отец,
- матриархальные, где наивысшим авторитетом и влиянием пользуется мать, и
- эгалитарные семьи, в которых нет четко выраженных семейных глав и где преобладает ситуативное распределение власти между отцом и матерью.

Еще один вариант классификации структуры семьи предложен в работе (Минухин, Фишман 1998).

Семьи-«па-де-де» – это семья, состоящая из двух человек.

Семьи, состоящие из нескольких поколений. Расширенная семья, которая состоит из различных поколений, живущих вместе, – наиболее распространенный во всем мире тип семьи. Расширенная семья создает возможность разделения функций между несколькими ее поколениями. Организация взаимной поддержки и сотрудничества в повседневных заботах может отличаться большой гибкостью, свойственной таким семьям, и часто высоким совершенством. Этот тип организации требует для себя такого контекста, в котором семья и внесемейная среда постоянны и гармоничны. Как и любая форма семьи, расширенная семья нуждается в социальном контексте, который ее дополняет.

Семья с делегированием обязанностей. При наличии в доме многочисленных детей обычно на одного или, возможно, на нескольких старших детей возлагаются родительские обязанности. Эти дети-родители берут на себя функции выращивания остальных детей в качестве представителей родителей. Такое внутреннее устройство семьи эффективно, пока обязанности ребенка-родителя четко определены настоящими родителями и не выходят за пределы его возможностей с учетом степени его развития. Когда на ребенка-родителя возлагается непосильная для него ответственность или когда он не наделен властью, достаточной для выполнения своих функций, он может стать носителем симптома.

Семья-«аккордеон». В некоторых семьях один из родителей подолгу отсутствует. Классический пример – семьи военнослужащих. Когда один из супругов уезжает, остающийся вынужден брать на себя дополнительные воспитательные, управляющие и руководящие функции, иначе дети окажутся лишены этого вообще. На какое-то время родительские функции оказываются сосредоточенными в руках одного человека, и семья приобретает форму неполной – семьи с одним родителем. Возложение добавочных функций на супруга, остающегося

дома, наносит ущерб сотрудничеству между супругами. Дети могут еще больше усиливать разобщение родителей, что нередко приводит даже к закреплению за ними ролей «хорошего отца и плохой, бросившей семью матери»; при такой организации семьи возникает тенденция к отторжению родителя, оказавшегося на периферии.

Бродячие семьи. Некоторые семьи постоянно переезжают с места на место – например, семьи также семьи военнослужащих, когда мужа переводят по службе. В других семьях «бродячим» оказывается их состав. Это чаще всего случается тогда, когда родитель-одиночка вступает в многочисленные, следующие одна за другой любовные связи. Отец может часто менять любовниц, каждая из которых становится потенциальной супругой и родительницей.

Опекунские семьи. Ребенок, взятый на воспитание, – по определению временный член семьи. Потенциальная проблема такой формы семьи состоит в том, что иногда она организуется как настоящая семья. Ребенок включается в семейную систему. Если после этого у него появляются симптомы, они могут быть результатом стрессов внутри семейного организма.

Семьи с приемными родителями. Когда в семью входит приемный родитель, он должен пройти процесс интеграции, который оказывается как более, так и менее успешным. Он может не полностью влиться в новую семью, или же прежняя семейная единица может удерживать его на периферии. Дети могут ужесточить свои требования к родному родителю, обостряя стоящую перед ним проблему раздвоенности. В тех случаях, когда до нового брака родителя дети жили отдельно от него, они вынуждены приспосабливаться и к собственному родителю, и к приемному.

Семьи с «привидением». Семья, пережившая смерть или уход одного из своих членов, может столкнуться с проблемами при перераспределении его обязанностей. Иногда в семье укореняется убеждение: «Вот если бы мать была жива, она бы знала, что нужно делать». Принятие на себя функций матери при этом становится актом неуважения к ее памяти. Прежние коалиции между членами семьи могут сохраняться так, как будто мать еще жива.

Неуправляемые семьи. Предполагается, что в семьях, в которых у одного из членов проявляются симптомы неуправляемости, что существуют проблемы либо в области иерархической организации семьи, либо в исполнении функций управления в родительской подсистеме, либо в степени близости между членами семьи, либо во всех этих областях сразу.

Психосоматические семьи. Когда предмет жалоб – психосоматическая проблема у одного из членов семьи, для структуры семьи характерна чрезмерная заботливость. Такая семья, по-видимому, функционирует лучше всего, когда кто-то в ней болен. К особенностям подобных семей относятся излишнее стремление оберегать друг друга, сверхпереплетенность или чрезмерная сосредоточенность членов семьи друг на друге, неспособность к разрешению конфликтов, огромные усилия, прилагаемые для поддержания мира или избегания конфликтов, и крайняя жесткость структуры. Это не жесткость противостояния, она скорее напоминает способность воды, пройдя между пальцев, тут же снова приобретать первоначальную форму.

Структура семьи может быть различной в зависимости от того, как в ней распределены основные обязанности: поровну или же главная их часть сосредоточена в руках одного человека. В отечественных семьях в большинстве случаев супруги ориентированы на равномерное распределение обязанностей и равноправное участие в решении семейных проблем (Мацковский, Гурко, 1986). Однако на практике это осуществляется

далеко не всегда. Типичный для российских семей перекос в выполнении хозяйственно-бытовых дел между супругами ведет к перегрузке женщин (особенно работающих) и, как следствие, к неудовлетворению их потребности в восстановлении физических сил, культурном и духовном обогащении.

В современной семье все чаще имеет место так называемое двоевластие, когда супруги являются лидерами по очереди или в разных сферах деятельности. В то же время показано, что борьба за власть выступает первым толчком для ссор у двух из трех разводящихся пар.

В нашей стране наиболее распространена структура, при которой семья состоит из взрослых (мужа, жены и в ряде случаев бабушки, дедушки) и детей (обычно в семье бывает один или два ребенка). Для структуры российской семьи характерны определенные отличительные особенности, которые могут выступать как причины ее дисфункций (Эйдемиллер и др., 2003).

Сохраняется патриархальная семья, состоящая из нескольких поколений.

Границы между подсистемами прародителей, родителей и детей плохо структурированы и диффузны, поэтому власть нередко принадлежит бабушкам (чаще) и дедушкам.

Во многих семьях в нескольких поколениях отсутствуют мужчины, что ведет задержке развития у детей, их психической неустойчивости и большей чувствительности к состоянию матери, к затруднениям полоролевой идентификации (особенно у мальчиков), формированию неадекватных стереотипов и установок по отношению к семейной жизни, не говоря уже о перегрузке женщин.

Несколько поколений семьи находятся в длительной зависимости друг от друга не только с духовной, но и с материально-бытовой стороны: молодые семьи живут либо в коммунальных квартирах, либо вместе с родственниками, без надежды на приобретение собственного жилья и возможности независимой самостоятельной жизни.

Идеология тоталитарного общества, существовавшая в СССР, сформировала жесткую систему принуждения и долженствования, из-за которой на уровне быта, поведения и духовных ценностей человек был вынужден забывать о собственном «Я», своих желаниях и потребностях в угоду государству.

Разрушение прежней идеологии и отсутствие новой, которая бы позволила личности обрести чувства принадлежности, защищенности, выстроить и реализовать морально-нравственные ценности, привели к тому, что в обществе возросла потребность в иллюзиях и чудесах, с одной стороны, и стремлению к поверхностным, ни к чему не обязывающим контактам, с другой.

Нарушения структуры семьи – это такие особенности, которые затрудняют или препятствуют выполнению семьей ее функций. Например, неравномерность распределения хозяйственно-бытовых обязанностей между супругами является нарушением структуры взаимоотношений в семье, поскольку препятствует удовлетворению ряда потребностей того супруга, который взял на себя основную нагрузку (потребностей в восстановлении физических сил, в культурном, духовном обогащении).

Вопрос о том, что в семье является нормой, а что нарушением, – один из наиболее трудных вопросов в современной науке о семье.

Дисфункциональными семейными структурами являются следующие (Черников, 1997).

Несбалансированные семейные структуры по шкалам близости и гибкости (иерархии).

Структуры, несущие в себе аутсайдеров, то есть людей с низким социометрическим выбором. Например, один из детей рассматривается родителями как нелюбимый.

Структура, стабилизирующаяся на основе дисфункции одного из ее членов. Такие структуры часто поляризованы по принципу: «здоровые члены семьи» – «козел отпущения» или «больной» член семьи. Отметим, что «больной» член семьи не обязательно может быть ее аутсайдером. Довольно часто, например, ребенок проявляет симптомы в пользу кого-либо из родителей.

Коалиции через поколения.

Относительно семейных структур межпоколенные коалиции имеют следующие варианты:

а) Один из родителей образует устойчивую коалицию с ребенком против другого, дистанцированного родителя. В этом случае ребенок имеет возможность не выполнять требования последнего, так как его всегда поддержит другой родитель. В типичном случае – мать образует коалицию с ребенком, а отец находится на расстоянии.

б) Бабушка (дедушка) образует коалицию с ребенком против родителей. Часто встречающийся вариант в разведенных семьях, когда мать с ребенком живет в доме своей матери, представляет собой коалицию бабушки и ребенка против воспитательных мер матери.

в) Родитель объединяется с любимым ребенком, позволяя ему больше, чем другим детям, и вызывая у них ревность.

г) Один из супругов объединяется со своими родителями против другого супруга и т.д.

Коалиции помогают членам семьи, которые чувствуют слабость, справиться с теми, кто кажется им сильнее. Они позволяют ее членам совладать с низким самоуважением, уменьшить тревогу и контролировать третью сторону.

Скрытая коалиция. В этом случае, наличие коалиции между участниками может не признаваться членами семьи. Обычно она возникает на основе совместного секрета через идентификацию двух членов семьи и часто выражается в подкреплении симптоматического поведения. Треугольник с тайной коалицией характеризуется как «испорченная триада».

6. Перевернутая иерархия. Это понятие описывает ситуацию, когда по каким-либо причинам статус ребенка в семье становится больше, чем статус одного или обоих родителей.

7. Несбалансированность иерархии в детской подсистеме может выглядеть или как чрезмерная ее иерархизированность, когда кто-то из детей приобретает особый статус, становясь, например, чрезмерно ответственным за других детей и приобретая непосильные для него функции родителя, или как отсутствие в ней иерархической структуры.

Динамика (жизненный цикл) семьи. Семья, как и ее социальный контекст, постоянно находится в процессе изменения. Функции и структура семьи могут изменяться в зависимости от этапов ее жизнедеятельности.

Понятие «жизненного цикла семьи» (Варга, 2001) или «развивающихся стадий семьи» исследовалось многими авторами. Разные авторы могут предлагать несколько отличающиеся классификации стадий жизненного цикла семьи, но важность такой периодизации признается всеми исследователями. В данном разделе мы рассмотрим несколько существующих периодизаций жизненного цикла семьи.

Е. Дюваль в 1950 г. первым опубликовал работу по проблемам развития семьи и подразделил жизненный цикл на восемь стадий, связанных с развитием.

Вовлечение. Встреча будущих супругов, их эмоциональное притяжение друг к другу.

Супружеские пары без детей. Задачи стадии; сформировать брачные отношения, удовлетворяющие обоих супругов; урегулировать вопросы, касающиеся беременности

и желания стать родителями; войти в круг родственников.

Появление в семье детей (возраст ребенка – до 2,5 лет). Задачи стадии: адаптация к ситуации появления ребенка, забота о правильном развитии младенцев; организация семейной жизни, удовлетворяющей как родителей, так и детей.

Семья с детьми-дошкольниками (возраст старшего ребенка – от 2,5 до 6 лет). Задачи стадии: адаптация к основным потребностям и склонностям детей с учетом необходимости содействия их развитию; преодоление трудностей, связанных с усталостью и отсутствием личного пространства.

Семьи с детьми – младшими школьниками (возраст старших – от 6 до 13 лет). Задачи стадии: присоединение к семьям с детьми школьного возраста; побуждение детей к достижению успехов учебе.

Семьи с подростками (старший ребенок – от 13 до 20 лет). Задачи стадии: установление в семье равновесия между свободой и ответственностью; создание у супругов круга интересов, не связанных с родительскими обязанностями, и решение проблем карьеры.

Уход молодых людей из семьи (от ухода первого ребенка до момента, когда самый младший покинет дом). Задачи стадии: ритуализация освобождения молодых людей от родительской опеки; сохранение духа поддержки как основы семьи.

Средний возраст родителей (от «пустого гнезда» до ухода на пенсию). Задачи стадии: перестройка супружеских отношений; поддержание родственных связей со старшим и младшим поколением.

Старение членов семьи (от ухода на пенсию до смерти обоих супругов). Задачи стадии: адаптация к уходу на пенсию; решение проблем тяжелой утраты и одинокой жизни; сохранение семейных связей и адаптация к старости.

При прохождении семьи от стадии к стадии она переживает закономерные кризисы развития, подобно тем, которые в своем становлении испытывают организм, личность и социальные группы. В отличие от ситуативных, стрессы, связанные с кризисами развития, в литературе определяются как «нормативные». Именно в этих точках прежние способы достижения целей, применявшиеся в семье, уже не удовлетворяют возникшие у ее членов новые потребности. Исследования жизненного цикла семьи показали, что в моменты нормативных стрессов семьи нередко возвращаются к ранним моделям функционирования (механизм «регрессии») либо останавливаются в своем развитии, фиксируясь на определенном этапе (механизм «фиксации»). Поэтому был сделан вывод о необходимости внимательного изучения переходных периодов от одной стадии жизненного цикла семьи к другой. Нередко семейные проблемы оказываются связанными не с каким-либо внешним стрессогенным фактором, а с регрессией и фиксацией на предыдущей фазе жизненного цикла семьи.

Больше значение исследователи придают следующим переходным периодам.

0–1. Принятие на себя супружеских обязательств.

1–2. Освоение супругами родительских ролей.

2–3. Принятие факта появления в семье новой личности.

3–4. Включение детей во внешние социальные структуры (детские учреждения).

4–5. Принятие факта вступления ребенка в подростковый период.

5–6. Экспериментирование семьи с независимостью подростка.

7–8. Уход детей из семьи и необходимость для супругов вновь остаться вдвоем.

8–9. Принятие факта ухода на пенсию и старости.

Существует также модель развития, в которой выделяются четыре основных этапа,

организованных вокруг развития ребенка (Минухин, Фишман 1998). Это образование пар, семьи с маленькими детьми, семьи с детьми-школьниками или подростками и семьи с взрослыми детьми.

Образование пар. На первом этапе вырабатываются стереотипы взаимодействий, формирующие структуру супружеского союза. По договоренности должны быть проведены границы, определяющие взаимоотношения нового целого с исходными семьями, друзьями, миром работы, соседями и другими значимыми контекстами. Пара должна выработать новые стереотипы соотнесения себя с другими. А главное – супружеский союз должен научиться преодолевать конфликты, которые неизбежно возникают, когда два человека создают новое целое, – будь то вопрос о том, надо ли закрывать на ночь окна в спальне, или разногласия по поводу семейного бюджета. Выработка действующих стереотипов проявления и разрешения конфликтов – важнейшая сторона такого первоначального периода.

Семьи с маленькими детьми. Второй этап начинается с рождением первого ребенка, когда мгновенно возникают новые союзы: родительский, мать-ребенок, отец-ребенок. Супружеский союз должен реорганизоваться для решения новых задач и выработать новые правила. Новорожденный ребенок целиком зависит от ухода за ним, ответственность за который лежит на родителях. В то же время он проявляет элементы собственной индивидуальности, к чему семья вынуждена приспосабливаться.

Непрерывно решая проблемы внутреннего управления и общения, семья в то же время должна обсуждать и свои новые контакты с внешним миром. Формируются взаимоотношения с бабушками и дедушками, тетками и дядями, двоюродными братьями и сестрами. Семье приходится иметь дело с больницами, школами и со всей индустрией детской одежды, продуктов питания и игрушек.

Семьи с детьми-школьниками или подростками. Когда дети отправляются в школу, происходит резкая перемена – теперь семья должна соотносить себя с новой, хорошо организованной и высоко значимой системой. Вся семья должна выработать новые стереотипы: как помогать в учебе и кто должен это делать, как урегулировать укладывание спать, приготовление уроков и досуг, как воспринимать оценку ребенка школой.

В подростковом возрасте приобретает особое значение группа ровесников. Это отдельная культура, с собственными взглядами на секс, наркотики, алкоголь, одежду, политику, образ жизни и будущее. Теперь семья взаимодействует с сильной и часто конкурентной системой, а растущая компетентность подростка дает ему больше оснований требовать уступок от родителей. На всех уровнях приходится заново приходить к соглашениям по поводу самостоятельности и управления.

На этом этапе может появиться новый источник давления и претензий к семье – родители родителей. Как раз в то время, когда достигшие среднего возраста родители решают проблемы самостоятельности и поддержки своих подрастающих детей, для них может возникнуть необходимость обсуждать способы вновь войти в жизнь своих собственных родителей, чтобы компенсировать их угасающие силы и утраты.

В конце концов, на этом этапе начинается процесс отделения, и эта перемена сказывается на всей семье.

Семьи с взрослыми детьми. На четвертом, последнем этапе у детей, теперь уже молодых взрослых, формируется собственный образ жизни, своя карьера, появляется круг друзей и, наконец, партнер. Изначальная семья снова состоит из двух человек. Хотя теперь у членов семьи есть большой опыт совместного изменения стереотипов, на этом новом

этапе требуется четкая реорганизация, затрагивающая взаимоотношения между родителями и взрослыми детьми.

Этот этап иногда называют «периодом опустевшего гнезда», что обычно ассоциируется с депрессией у женщины, лишившейся своих привычных забот. Однако на самом деле супружеская подсистема вновь становится для обоих ее членов важнейшим семейным союзом, хотя при появлении внуков приходится и здесь вырабатывать новые взаимоотношения. Данный период, часто описываемый как период растерянности, может вместо этого стать периодом бурного развития, если супруги, и как индивиды и как пара, прибегнут к накопленному опыту, своим мечтам и ожиданиям, чтобы реализовать возможности, ранее недоступные из-за необходимости выполнять свой родительский долг.

Вероятно, что семья окажется также частью какой-то более обширной системы или же переживет развод, уход одного из супругов и новый брак. На этих этапах люди также сталкиваются с весьма сложными проблемами. Однако при любых обстоятельствах основной принцип остается в силе: семья должна пройти определенные этапы развития и взросления. Она должна пережить периоды кризиса и перехода в новое состояние.

Следующая классификация, которую мы рассмотрим, основана на суммировании и модификации двух описанных в литературе вариантов периодизации жизни семьи (Хейли, 1995). Для каждой стадии жизненного цикла перечислены типичные задачи и проблемы развития (Черников, 1997).

1. Период ухаживания.

Чтобы успешно пройти эту фазу, молодые люди должны разрешить следующие проблемы: формирование идентичности; достижение эмоциональной и финансовой независимости от родителей; занятие адекватного возрасту статуса; развитие навыков ухаживания и привлечения партнера.

Для многих молодых людей помощь профессионального психотерапевта в это время представляет собой церемонию инициации, в ходе которой устанавливаются отношения с посторонним человеком, который хочет помочь им достичь независимости и зрелости.

Для некоторых этот период чрезмерно затягивается. Молодые люди могут избегать вступления в брак по причинам, которые кроются внутри их родительской семьи. Но точно так же они могут стремиться к преждевременному браку, пытаясь освободиться от сковывающих их отношений с родителями.

2. Фаза без детей.

Супруги, только что заключившие брак, встают перед множеством проблем. Им необходимо установить оптимальный для них баланс близости/отдаленности, решить проблему семейной иерархии и областей ответственности. В этот период им надо провести огромное количество переговоров и установить множество соглашений по самым разным вопросам (от ценностей до привычек). Могут возникнуть сексуальные проблемы, как следствие неопытности, разницы в воспитании, уровне желаний и т.д. Супруги могут вдруг осознать, что они очень разные и испугаться различий между ними. Супруги могут бояться потерять близость, понимаемую как одинаковость, и начать бороться с различиями разными средствами. Во-первых, они могут стараться их просто не замечать. Очень часто в самый ранний период молодожены избегают противоречий и критики, потому, что хотят сохранить доброжелательную атмосферу в семье и не ранить чувства другого. По прошествии некоторого времени эти скрытые противоречия растут, и супруги обнаруживают, что все время находятся на грани ссоры и почему-то легко и сильно раздражаются, реагируя друг на друга.

Другим способом преодоления разногласий является силовая борьба. Супруги могут

открыто пытаться подчинить себе партнера или манипулировать им с помощью слабости и болезни.

Еще одной важной проблемой в этот период является установление границ семьи. Она включает в себя решение вопросов, кто из знакомых мужа или жены будет допущен в семью и как часто; насколько разрешено пребывание супругов вне семьи без партнера; насколько допустимо вмешательство в брак со стороны родителей супругов.

Молодая пара должна установить территорию, относительно независимую от родительского влияния, а родителям, в свою очередь, необходимо изменить способы взаимодействия с детьми после того, как те создали свою собственную семью (Хейли, 1995).

3. Рождение детей и взаимодействие с ними.

Супружеская пара может быть не готова к появлению детей, и появление нежеланного ребенка может значительно осложнить проблемы его воспитания. Кроме того, люди, считавшие свой брак пробной попыткой, обнаруживают, что теперь расстаться им будет гораздо труднее.

Перед супругами возникает необходимость снова перестраивать взаимоотношения (проблемы иерархии, близости и т.д.), которые только что стабилизировались на предыдущей стадии. Игра, в которую играла молодая пара до рождения ребенка, была игрой для двоих. Они научились взаимодействовать друг с другом, и нашли решение многих проблем. Появление третьего «игрока» может привести к следующим трудностям. Может возникнуть ревность нового типа, если один из супругов почувствует, что другой больше привязан к ребенку, чем к нему. Пара попытается теперь решать проблемы через ребенка. Он может использоваться в качестве козла отпущения, партнера по коалиции одного супруга против другого, примирителя в конфликтах и, иногда, единственного оправдания брака. Бывает, что его роль как средства коммуникации между супругами настолько велика, что, когда он вырастает и пытается покинуть дом, возникает серьезный кризис, поскольку супружеская пара оказывается перед необходимостью взаимодействовать друг с другом непосредственно, без участия ребенка. Вновь актуальными становятся проблемы, не решенные еще до его рождения.

Рождение ребенка представляет собой факт объединения двух семей. Брак, который в распространенной семье рассматривался как временный, часто с рождением ребенка признается свершившимся фактом и принимается. Важно отметить также, что каждый новый ребенок изменяет общую ситуацию в семье.

Родители должны научиться справляться с множеством проблем, связанных с ребенком и делать это самостоятельно, так как в этот период молодые родители обычно не желают использовать те методы воспитания, которые когда-то применялись к ним самим.

Довольно важной проблемой этого периода является проблема дефицита самореализации у матери, деятельность которой ограничена лишь семьей.

Время поступления ребенка в школу и учебы в ней часто сопровождается наступлением кризиса в семье. Конфликт между родителями становится более явным, так как продукт их воспитательной деятельности оказывается объектом всеобщего обозрения. Родители впервые переживают тот факт, что ребенок когда-то вырастет и покинет дом, а они останутся наедине друг с другом. Кроме того, перед матерью может встать проблема возвращения на работу, так как ребенок уже не требует так много внимания, как раньше. К этому времени женщина может в большой мере дисквалифицироваться, и подобная перспектива может ее пугать. Возможно также обратное, когда этого не хочет муж, опасающийся потерять

над ней контроль. Одной из часто возникающих проблем этого периода является школьная фобия у ребенка, возникающая, если нет проблем в самой школе, вследствие тревоги расставания, особенно при депрессивной матери, редко покидающей дом. Способы коммуникации в семье становятся к тому времени стереотипными, и определенные их структуры не приспособлены к ситуации пребывания ребенка вне семьи.

В неполных семьях распространена борьба через поколение. Например, очень типично желание бабушки объединиться с ребенком против матери. Если мать молодая, бабушка часто относится к ней и внуку так, как если бы они оба были ее детьми одного возраста.

4. Фаза стабилизации. Трудности на зрелой стадии брака.

Обычно эта фаза развития семьи соответствует кризису середины жизни супругов. Часто в этот период жизни муж осознает, что выше по карьерной лестнице ему уже не подняться, а в юности мечталось о гораздо большем. Эта разочарованность может влиять на всю семью, и особенно на жену. В другом случае один из супругов может достичь гораздо больше того, что ему мечталось, и в то время как вне дома к нему относятся с необычайным почтением, партнер продолжает вести себя по-прежнему.

Один из распространенных конфликтов состоит в том, что когда мужчина достигает среднего возраста и приобретает высокий социальный статус, он становится более привлекательным для молодых женщин, в то время как его жена, для которой физическая привлекательность гораздо более важна, чувствует, что стала менее интересной для мужчин.

Часто наработанные семьей к этому времени стереотипы как решения проблем, так и их избегания становятся неадекватными. Иногда это приводит к интенсификации проблемного поведения – такого, например, как пьянство или жестокость по отношению к супругу – и постепенно это достигает нетерпимого уровня. Дети все реже бывают дома, что заставляет родителей осознать, что рано или поздно они останутся наедине друг с другом и, если им хочется быть менее несчастными, то расстаться надо прямо сейчас, не дожидаясь подрастания детей.

Разрешить проблему, возникающую на зрелых стадиях брака гораздо труднее, чем в ранние годы брака, когда молодая пара еще нестабильна и находится в процессе создания новых стереотипов взаимодействия.

Подростковый кризис с точки зрения семейной системы можно рассматривать как внутрисемейную борьбу за поддержание прежнего иерархического порядка.

Чтобы стабилизировать семью, симптомы могут возникнуть как у родителей, так и у детей, но данный конфликт гораздо чаще, чем в другие периоды, возникает именно благодаря проблемам, существующим в отношениях между супругами.

5. Фаза, в которой дети покидают дом.

Наиболее интенсивные кризисы семья переживает тогда, когда кто-то вступает в семью или покидает ее. В западной культуре отсутствует четкая демаркационная линия, определяющая, что подросток превратился во взрослого человека. Получение паспорта, школьный выпускной вечер и т.д. не являются церемониями инициации, дающими ребенку новый статус и требующими от родителей нового отношения к нему. И даже брак в тех случаях, когда родители продолжают поддерживать молодую семью, не является церемонией, завершающей отделение детей от родителей.

Родители вдруг могут обнаружить, что им не о чем говорить друг с другом. Или вдруг обострятся старые разногласия и проблемы, решение которых было отложено из-за рождения детей. В семьях, где имеется только один родитель, он может ощутить уход ре-

бенка как начало одинокой старости. В этот период возрастает число разводов. Если конфликт очень глубок, случаются попытки убийства и самоубийства (Хейли, 1995).

6, 7 – Последние стадии жизненного цикла.

Уход на пенсию может сделать проблему пребывания наедине друг с другом еще более острой. Кроме того, недостаток в самореализации может привести к возникновению симптомов. Часто симптомы одного из супругов помогают другому приспособиться к жизни на пенсии. Например, уйдя с работы, муж может почувствовать, что если он раньше жил активной жизнью, помогал другим, то теперь он, как ненужный предмет, положен на полку. Когда его жена заболевает, у него вновь появляется полезная функция. Он должен теперь помочь ей выздороветь, водя по врачам. Болезнь жены защищает его от депрессии, в которую он впадает, когда ей становится лучше. Если у жены случается рецидив, он снова оживает и может предпринять активные действия.

Когда один из супругов умирает, другой остается в одиночестве и вынужден искать новые связи со своей семьей. Часто в это время возникает также проблема ухода за старым человеком.

Был предложен вариант типичного американского жизненного цикла семьи.

1. Первая стадия – жизнь одинокого молодого человека, финансово практически самостоятельного, живущего отдельно от своих родителей. Эта стадия была названа «временем монады». Она очень важна для формирования самостоятельных, независимых от родителей взглядов на жизнь.

2. Вторая стадия начинается в момент встречи с будущим брачным партнером. Влюбленность, роман, возникновение идеи брачного союза, то есть длительных, стабильных отношений, – все это относится к ней. Если данная стадия жизненного цикла протекает удачно, то партнерам удается обменяться ожиданиями относительно будущей совместной жизни, а иногда даже и согласовать их.

3. Третья стадия – заключение брака, объединение влюбленных под одной крышей, начало ведения совместного хозяйства, общая жизнь. Эта стадия была названа «временем диады». Это время первого кризиса семьи. Молодые люди должны заключить договор о том, как жить вместе.

4. Четвертая стадия возникает в том случае, если преодолен кризис третьей стадии, брак сохранился и, главное, появился первый ребенок. Возникающий на этой стадии кризис еще более серьезный. Появился третий член семьи, изменилась семейная структура. Она стала, с одной стороны, более устойчивой, а с другой – члены этой новой системы стали более дистантными по отношению друг к другу. Необходим новый договор, так как возникла потребность в перераспределении ролей, времени, денег и т.п.

5. Пятая стадия жизненного цикла семьи характеризуется появлением второго ребенка. Она проходит достаточно просто, так как не нужно заключать новый договор о том, как жить с детьми и кто за что отвечает, как это было на предыдущей стадии. Разумеется, детей может быть гораздо больше, чем двое, но на модели двух детей можно показать все необходимые закономерности развития семейной системы.

6. Шестая стадия – это школьные годы детей. В это время семья вплотную сталкивается с правилами и нормами внешнего мира, отличными от правил внутрисемейной жизни. Здесь решаются вопросы о том, что считать успехом, а что неудачей, как стать успешным, какую цену семья готова заплатить за внешний успех и соответствие общественным нормам и стандартам. На этой стадии жизненного цикла семьи проверяются границы семейной системы, экспортируемость норм, мифов, правил и игр.

7. Седьмая стадия жизненного цикла семьи связана с временем полового созревания

детей. Она начинается с периода пубертата у первого ребенка. Ведущая потребность ребенка в это время – построить свою идентичность, ответить на вопрос: кто я и куда иду.

8. Восьмая стадия – это повторение третьей стадии, только члены диады находятся в другом возрасте. Дети выросли и живут самостоятельной жизнью, родители остались вдвоем. Эта стадия часто называется "стадией опустевшего гнезда". Хорошо, если до этой стадии жизненного цикла семья дошла без больших потерь и люди с удовольствием проводят время друг с другом, сохранив радость от взаимного общения.

9. Девятая стадия жизненного цикла – это жизнь монады, одиночество; супруг умер, человек доживает свою жизнь один, так же, как он жил в молодости, еще не создав своей семьи, только теперь это старый человек, у которого за плечами прожитая жизнь.

Жизненный цикл российской городской семьи значительно отличается от американской. Эти отличия связаны, прежде всего, с экономическими причинами, однако существенны и культурные особенности сознания российских жителей. Многие стадии жизненного цикла американской семьи присутствуют в жизненном цикле российской городской семьи, например, стадия ухаживания, заключения негласного (или отчасти гласного) брачного договора между двумя партнерами, рождения детей, этапы их психологического развития и пр. Но они присутствуют в измененном виде, в контексте большой трехпоколенной семьи. Основные особенности российской семьи заключаются в том, что (Варга, 2001):

- семья, как правило, является не нуклеарной, а трехпоколенной;
- материальная и моральная зависимость членов семьи друг от друга очень велика;
- границы семейной системы имеют некоторые особенности; как правило, они не адекватны требованиям оптимальной организации;
- часто все вышеуказанное приводит к явлению слитности, спутанности семейных ролей, невнятному разделению функций, необходимости все время договариваться и невозможности договориться надолго, замещению, когда каждый в семье может функционально быть каждым и одновременно никем.
- индивидуальность и суверенность практически отсутствуют. Молодое поколение гораздо теснее и жестче связано с предыдущим поколением, чем на Западе; традиционность, преемственность и одновременно конфликтность выражены очень явно. Каждый член семьи находится в ежедневном контакте с большим количеством близких людей. Он включен в разные непростые отношения, одновременно выполняет много социальных ролей, часто плохо стыкующихся друг с другом. Социальная грамотность, в определенном смысле изворотливость и одновременно диалогичность – это то, что ребенок усваивает очень рано. При такой семейной организации основным часто является вопрос о власти. Он решается в контексте любого общения: папа запрещает, а мама разрешает что-то ребенку; все это делается при ребенке и сообщение при этом такое: "Ребенок слушается меня, а не тебя, значит, я главнее".

Таким образом, любая семейная система стремится пройти свой жизненный цикл в соответствии с законом развития систем. В то же время каждая стадия жизненного цикла семьи стремится остановиться навсегда, никогда не меняться.

Исследование жизненного цикла семьи показывает, что приспособление к переходным периодам развития нередко переносится болезненно, дестабилизирует жизнь семьи в трех поколениях и выступает как причина ее дисфункции.

Параметры семейной системы. Жизнь семейной системы подчиняется двум законам: закону гомеостаза и закону развития. Закон гомеостаза гласит: всякая система стремится к постоянству, к стабильности. Для семьи это означает, что она в каждый данный момент времени своего существования стремится сохранить status quo. Нарушение этого статуса всегда болезненно для всех членов семьи, несмотря на то, что события могут быть и радостными, и долгожданными, например, рождение ребенка, распад мучительного брака и т.п. (Варга, 2001; Эйдемиллер и др., 2003).

Одновременно действует закон развития: всякая семейная система стремится пройти полный жизненный цикл. Было замечено, что семья в своем развитии проходит определенные стадии, связанные с некоторыми неизбежными объективными обстоятельствами. Одним из таких обстоятельств является физическое время. Возраст членов семьи все время меняется и обязательно меняет семейную ситуацию. Как было показано Эриком Эриксоном, каждому возрастному периоду в жизни человека соответствуют определенные психологические потребности, которые человек стремится реализовать. Вместе с возрастом меняются и запросы к жизни вообще и к близким людям в частности. Это определяет стиль общения и соответственно саму семью. Рождение ребенка, смерть старого человека – все это существенно меняет структуру семьи и качество взаимодействия членов семьи друг с другом.

Семейная система – это открытая система, она находится в постоянном взаимообмене с окружающей средой. Семейная система это самоорганизующаяся система, то есть поведение системы целесообразно, и источник преобразований системы лежит внутри ее самой (Черников, 1997). Исходя из этого понятно, что люди, составляющие семью, поступают так или иначе под влиянием правил функционирования данной семейной системы, а не под влиянием своих потребностей и мотивов. Система первична по отношению к входящему в нее элементу.

Семья – это естественная группа, в которой со временем возникают стереотипы взаимодействий. Эти стереотипы создают структуру семьи, определяющую функционирование ее членов, очерчивающую диапазон их поведения и облегчающую взаимодействие между ними. Та или иная жизнеспособная структура семьи необходима для выполнения главных задач семьи – поддерживать индивидуальность, в то же время создавая ощущение принадлежности к целому (Минухин, Фишман 1998).

Как правило, члены семьи не ощущают себя частью этой семейной структуры. Каждый человек считает себя самостоятельной единицей, неким целым, взаимодействующим с другими самостоятельными единицами. Каждый член семьи знает, что дозволено, какие силы противодействуют нарушению правил, что представляет собой система контроля и насколько она эффективна.

Семья как система выполняет свои функции с помощью определенных механизмов (Эйдемиллер и др., 2003):

- структуры семейных ролей;
- структура семейных подсистем;
- внешних и внутренних границ между ними.

К параметрам семейной системы относятся также:

- гласные и негласные правила жизни в семье;
- особенности (стандарты, стереотипы) взаимоодействия;
- семейные мифы;
- семейная история (тема);
- семейные стабилизаторы.

Структура семейных ролей. Структура семейных ролей предписывает родственникам, что, как, когда и в какой последовательности они должны делать, вступая друг

с другом в отношения. Повторяющиеся взаимодействия устанавливают определенные стандарты, которые, в свою очередь, определяют, с кем и как вступать во взаимодействия. В нормально функционирующих семьях структура ролей целостная, динамичная и носит альтернативный характер. Под «ролью» в психологии и социальной психологии чаще всего понимаются «нормативно одобренные формы поведения, ожидаемые от индивида, занимающего определенную позицию в системе общественных и межличностных отношений». Кроме самого поведения, в понятие «роль» включаются также «желания и цели, убеждения и чувства, социальные установки, ценности и действия, которые ожидаются или приписываются человеку, занимающему в обществе определенное положение».

При неудовлетворении потребностей у родственников в рамках сложившейся структуры они предпринимают усилия к поиску альтернативных вариантов выполнения ролей. Под патологизирующими семейными ролями понимают такие, которые в силу своей формы и содержания оказывают психотравмирующее воздействие на членов семьи (Эйдемиллер, Юстицкис, 1990; Эйдемиллер и др., 2003).

Кроме перечисленных моментов (действительное поведение; ожидаемое поведение; чувства; цели, к которым должен стремиться человек, выполняющий определенную социальную роль), роль включает также санкции и нормы. Нормы – это «определенные правила, которые выработаны группой, приняты ею, и которым должно подчиняться поведение ее членов, чтобы их совместная деятельность была возможна» (Андреева, 2004). Нормы определяют, что конкретно должно выполняться носителем роли: мать должна помогать детям в овладении различными умениями и навыками, контролировать их поведение, в случае необходимости – наказывать. Санкция – это реакция на выполнение или невыполнение роли. Особую роль играют внутренние санкции – наказание или поощрение за выполнение своей роли, исходящее от самого индивида.

Весьма важное значение для изучения семейных ролей имеет дифференциация конвенциональных и межличностных ролей. Конвенциональные роли – это роли, определенные правом, моралью, традицией для любого человека. Например, права и обязанности любой матери по отношению к детям и детей по отношению к матери закреплены законодательно, они конкретизируются моралью и традицией. В результате самые общие требования и права установлены для любой матери, вне зависимости от ее личных особенностей, склонностей, способностей. Иное дело – межличностные роли (например, «любимчик»). Особенности выполнения роли в немалой степени зависят от конкретной семьи и индивида. Определяя разницу между конвенциональными и межличностными ролями, известный социальный психолог. Конвенциональные роли стандартизованы и безличны; права и обязанности остаются одинаковыми, независимо от того, кто эти роли исполняет. Но те, которые устанавливаются в межличностных ролях, целиком зависят от индивидуальных особенностей участников, их чувств и предпочтений (Шибутани, 1999).

Как конвенциональные, так и межличностные роли в семье складываются под влиянием широкого круга обстоятельств: право, обычаи, моральные установки, а для межличностных ролей еще и особенности личности членов семьи, условия, в которых семья живет. Однако, какие бы факторы ни участвовали в возникновении роли, необходимо, чтобы сама она и вся система ролей в данной семье соответствовали определенным требованиям.

Они должны обладать цельностью. Если ожидания от представителя определенной роли противоречивы, появляются серьезные трудности в ее выполнении (например, когда

мать требует от сына, чтобы он был нежным, мягким, послушным и, одновременно, – мужественным, независимым).

Совокупность ролей, которые индивид выполняет в семье, должна обеспечивать удовлетворение его потребностей в уважении, признании, симпатии. Так, роль мужа возлагает на мужчину не только обязанность материально обеспечивать свою жену, но также дает ему право ожидать от нее любви, привязанности, удовлетворения сексуально-эротических потребностей.

Важно, чтобы выполняемые роли соответствовали возможностям индивида. Когда требования непосильны, возникает нервно-психическое напряжение и тревога (как следствие своей неуверенности справиться с ролью). Пример этого – «ребенок, исполняющий роль родителя» в ситуации, когда из-за отсутствия старших или их личностных нарушений ему приходится брать на себя родительские обязанности.

Система должна удовлетворять потребности не только носителя конкретной роли, но и других членов семьи. Ролевая структура, при которой отдых индивида обеспечивается за счет непомерного труда его близких, а разрядка эмоционального напряжения достигается с помощью «вымещения на другом», легко может стать психотравмирующей.

Распределение ролей всегда связано с ценностями и верованиями относительно того, как члены семьи должны себя вести. Оно во многом определяется условиями воспитания самих родителей.

Существуют различные классификации типов распределения ролей в семье. Выделяют три типа распределения семейных ролей (Гребенников, 1991):

- централистический (или авторитарный, с оттенками патриархальности), когда во главе стоит один из супругов, нередко жена, которому принадлежит верховная власть в решении основных вопросов семейной жизни;
- автономный – муж и жена распределяют роли и не вмешиваются в сферу влияния другого;
- демократический – управление семьей лежит на плечах обоих супругов примерно в равной мере.

Существуют также два способа распределения ролей. В одних случаях роль приписывается человеку автоматически, с учетом его пола и возраста; это может быть роль матери, отца, сына или дочери. В других случаях роли выбираются, исходя из социального положения и личных особенностей человека. Это относится к ролям лидера, ведомого, «козла отпущения» и другим. Сочетание предписанных и выбранных ролей в той или иной семье формирует их определенный набор и отражает семейную структуру.

Каждый член семьи ведет себя в соответствии с определенной системой ролей и может одновременно играть несколько ролей. Роли могут как ограничивать человека, так и способствовать его личностному росту и развитию. Роли членов семьи относятся к трем основным уровням:

- индивидуальные роли на уровне семьи;
- роли на уровне подсистем, например, на уровне подсистемы родитель-ребенок, подсистемы сиблингов и т.д.;
- роли, которые семья в целом играет в обществе.

В нормально функционирующих семьях структура семейных ролей целостна, динамична и носит альтернативный характер. Однако нередко семейные роли являются патологизирующими, и тогда в силу своей структуры и содержания оказывают психотравмирующее воздействие на членов семьи.

Структура семейных подсистем. Семьи – весьма сложные системы, состоящие из многих индивидов, однако сами они представляют собой подсистемы более крупных систем – расширенной семьи, группы, общества в целом. Взаимодействие с этими более

крупными системами создает значительную часть проблем и задач семьи, а также ее систем поддержки.

Кроме того, в семье существуют дифференцированные подсистемы. Такую подсистему представляет собой каждый индивид или диада, например муж и жена. Более обширные подгруппы образуют поколения (подсистема сиблингов), половые группы (дед, отец и сын) или функциональные группы (родительская подсистема). В рамках семейной системы особое значение, помимо индивида, имеют три подсистемы: супружеская, родительская и подсистема сиблингов.

Семейные подсистемы, или холоны (от греч. «холос» (целое) с суффиксом «он», что означает частицу или часть) – это более дифференцированная совокупность семейных ролей, которая позволяет избирательно выполнять определенные функции и обеспечивать жизнедеятельность (Минухин, Фишман, 1998). Один из членов семьи может быть участником нескольких подсистем – родительской, супружеской, детской, мужской, женской и др. Однако одновременное функционирование в нескольких подсистемах обычно малоэффективно.

Индивидуальный холон. Понятие об индивидуальном холоне предполагает представление о «собственном «я» в контексте». Оно включает в себя личностные и исторические детерминанты собственного «я», а также текущий вклад социального контекста. Специфические взаимодействия с другими людьми создают и усиливают те аспекты личности индивида, которые соответствуют контексту. В свою очередь, индивид оказывает влияние на других людей, которые так или иначе взаимодействуют с ним, поскольку его реакции вызывают и усиливают их реакции. Происходит постоянный круговорот взаимных влияний и реакций, поддерживающий определенный стереотип. В то же время и индивид, и контекст, способны проявлять гибкость и изменяться.

Супружеский холон. Началом существования семьи принято считать тот момент, когда двое взрослых, мужчина и женщина, объединяются, чтобы создать семью. Такое соглашение не теряет силы и в тех случаях, когда оно не оформлено юридически. У каждого из новых партнеров есть тот или иной набор ценностей и ожиданий, как осознанных, так и бессознательных, начиная с ценностей, связанных с самоопределением, и кончая тем, следует ли по утрам завтракать. Чтобы сделать возможной совместную жизнь, эти два набора ценностей со временем должны быть приведены в соответствие. Каждый из супругов должен отказаться от части своих идей и склонностей, теряя индивидуальность, но приобретая чувство принадлежности к семье. В ходе этого процесса формируется новая система.

Постепенно возникающие при этом стереотипы взаимодействия обычно не осознаются как таковые. Они просто существуют, составляя фундамент жизни, – необходимый, но не замечаемый. Одна из жизненно важных задач супружеской подсистемы – выработка границ, которые ограждают каждого из супругов, оставляя ему территорию, необходимую для удовлетворения собственных психологических потребностей без вмешательства родственников, детей и других членов семьи. Адекватность таких границ – один из важнейших аспектов жизнеспособности семейной структуры.

Супружеская подсистема имеет жизненно важное значение для развития ребенка. Она предоставляет ему модель интимных взаимоотношений, проявляющихся в повседневных взаимодействиях. В супружеской подсистеме ребенок видит примеры того, как выражать привязанность и любовь, как относиться к партнеру, испытывающему стресс, и как преодолевать конфликты на основе равноправия. То, что видит здесь ребенок, становится частью его ценностей

и ожиданий, когда он вступает в контакты с внешним миром.

Родительский холон. Родительский холон связан с обычными функциями ухода за детьми и их воспитания. Однако взаимодействия, в которых участвует ребенок в рамках этой подсистемы, сказываются и на многих других аспектах его развития. Здесь ребенок знакомится с тем, чего он может ожидать от людей, располагающих большими, чем он, возможностями и силами. Он учится воспринимать власть как разумную или же как проявление произвола. Он узнает, будут ли удовлетворяться его нужды, и усваивает наиболее эффективные способы выражать свои желания так, как это принято в его семье. В зависимости от того, как реагируют на него старшие и соответствует ли такая реакция его возрасту, у него формируется ощущение своей адекватности. Он узнает, какие виды поведения поощряются, а какие возбраняются. Наконец, внутри родительской подсистемы ребенок усваивает свойственный его семье способ разрешения конфликтов и стиль переговоров.

Состав родительского холона может варьировать в широких пределах. Он может включать в себя деда или тетку. Из него может оказаться в значительной мере исключен один из родителей. Он может включать в себя ребенка с родительскими функциями – ребенка-родителя, которому делегировано право оберегать и наказывать своих сиблингов.

Холон сиблингов. Сиблинги образуют первую группу равных, в которую вступает ребенок. В этом контексте дети оказывают друг другу поддержку, получают удовольствие, нападают, избирают «козлов отпущения» и вообще обучаются друг от друга. Они вырабатывают собственные стереотипы взаимодействий – ведения переговоров, сотрудничества и соперничества. Они обучаются дружить и враждовать, учиться у других и добиваться признания. Как правило, в этом постоянном процессе взаимообмена они занимают различные места, что укрепляет в них как ощущение принадлежности к группе, так и сознание возможностей индивидуального выбора и наличия альтернатив в рамках системы. Эти стереотипы приобретут большое значение впоследствии, когда дети будут переходить во внесемейные группы равных, в систему школы и позже – в мир работы.

Существуют два основных типа семейных подсистем – с членами семьи, принадлежащими к одному поколению или к разным. В хорошо функционирующих семьях правила, управляющие взаимодействиями в родительской и детской подсистемах, отличаются от правил в родительско-детских подсистемах. Родительские диады, например, в целом показывают более высокую степень сплоченности, чем в подсистемах родитель-ребенок.

Внешние и внутренние границы. Границы между подсистемами – это правила, которые определяют, кто и каким образом выполняет семейные функции в определенном аспекте семейной жизни. Любая система имеет свои границы, задающие ее структуру и динамику функционирования. Внешние границы в норме способствуют формированию идентичности семьи. Внешние границы – это границы между семьей и социальным окружением. Они проявляют себя посредством того факта, что члены семьи ведут себя по-разному друг с другом и с внешним окружением. Внутренние границы – структурированию ее психологического пространства, что в конечном итоге дает сильные импульсы к развитию. Внутренние границы семьи создаются посредством разницы в поведении среди членов различных подсистем. Границы бывают жесткие, размытые и проницаемые.

Анализ границ семьи включает:

- определение семейной иерархии, которая тесно связана с распределением между членами семьи ролей и функций;

- определение норм, ценностей и правил поведения, регулирующих взаимоотношения между членами семьи и между ними и их социальным окружением;
- оценку основных каналов передачи информации между членами семьи и между ними и их социальным окружением.

С определением границ семьи в практике семейной психотерапии тесно связано также определение структурных, функциональных и генетических особенностей семейной системы. Это предполагает оценку ролей, норм и правил поведения, характерных для составляющих ее подсистем, характера обратных связей и обмена информацией между ними, а также происходящих по мере развития системы структурно-функциональных изменений. Развитие системы подчас затрудняет определение ее границ. Они могут со временем изменяться, поэтому необходимо принимать во внимание особенности развития семейной системы.

Другим принципом, используемым специалистом при системной оценке семьи и тесно связанным с понятием границ, является определение степени открытости семейной системы и того, с какой интенсивностью протекают процессы энергоинформационного обмена внутри системы, а также аналогичные процессы между ней и окружающей средой. Границы семьи всегда в той или иной степени проницаемы, благодаря чему она может расти и развиваться. Чем больше закрыта семейная система для поступления новой энергии и информации, тем меньше ее ресурсы, необходимые для удовлетворения ее постоянно растущих потребностей. Оценка степени открытости семьи сопряжена с определением возможности ее роста и удовлетворения потребностей ее членов, а также ее следования внешним требованиям. Подобная оценка предполагает получение сведений о том:

- насколько гибкими являются границы семьи;
- каким образом осуществляется «фильтрация» информации – как входящей в семью, так и из нее исходящей;
- кто из членов семьи является источником новой информации или занимается ее обработкой и передачей;
- каким образом семья поддерживает свою целостность.

В нормально функционирующих семьях границы между подсистемами ясно очерчены и проницаемы. В дисфункциональных семьях наблюдаются либо жесткие, либо размытые границы. В первом случае коммуникация между подсистемами резко ограничена; не происходит обмена информацией. Во втором – стрессы, переживаемые в одних подсистемах, легко иррадиируют в другие (Минухин, Фишман 1998; Эйдемиллер и др., 2003).

Если внешние границы жесткие (семья живет очень замкнуто, гости приходят редко, по конкретным поводам и только по приглашению), то у родственников нередко возникает страх перед окружающим миром, не формируются навыки общения с другими людьми. В результате внутренние границы между подсистемами становятся размытыми. Например, в таких семьях родители много времени могут посвящать детям и нередко ответственность за их дела берут на себя. Возникает поведенческое оформление размытых границ: мама делает с ребенком уроки, и поэтому он за них не отвечает. И если ребенок получит двойку, то это не его двойка – это двойка мамы.

Существует определенная закономерность: чем более закрыты внешние границы семейной системы, тем более открыты границы внутрисемейных подсистем. Расстановка границ семейных подсистем определяет коалиции, существующие в семье. Недостаточно четкие границы между подсистемами не только тормозят развитие семьи и взросление ее членов, но также способствуют образованию коалиций – объеди-

нений между родственниками. Коалиции, как правило, предполагают наличие триангуляции – использования третьего лица для решения конфликта между двумя другими членами семьи.

Функциональные коалиции – это супружеская подсистема и детская подсистема. Остальные варианты коалиций, как правило, дисфункциональны. Дисфункциональные коалиции, указывающие на наличие проблем в семье, – это, например, подсистема мамы и детей, с одной стороны, и папы – с другой. Или мама с одним ребенком против папы с другим ребенком. Или жена со своими родителями в коалиции против мужа со своими родителями. Семейные коалиции указывают на структуру и иерархию в семье, а также на семейную проблему (Минухин, Фишман, 1998).

Семейные правила. Семья может быть рассмотрена как система, функционирующая по определенным правилам. Исходя из этого, ее члены ведут себя в соответствии с относительной организационной, повторяющейся моделью взаимоотношений друг с другом. Некоторые семейные правила заключаются открыто, например «Дети не должны разговаривать, когда говорят взрослые», «Стучи перед тем, как открыть дверь», «Нельзя есть продукты из холодильника без разрешения мамы», «Никогда не повышай голоса», «Нельзя бить девочек» и т.д. Другие правила скрытые, они обычно выводятся из повторяющихся ситуаций, которые происходят в семье. Скрытые правила очень сильны, так как они устанавливаются негласно и создают ощущение загадочности: «Не говори ни о чем сексуальном, это расстроит маму», «Девочки должны приучаться к обязанностям по домашнему хозяйству, в то время как мальчики должны выполнять мужскую работу».

Правила бывают заданными социумом и культурой, и тогда они разделяются многими семьями, а бывают уникальными для каждой отдельной семьи. Культурные правила семейной жизни известны всем: например, все знают, что родители не должны заниматься любовью на глазах у детей. Уникальные правила известны только членам семьи.

Правила касаются самых разных сторон семейной жизни – от распределения ролей, функций и мест в иерархии до распорядка дня и разрешения членам семьи открыто выражать свои мысли и чувства. Правила показывают, что в семье позволено, а что нет, что считается хорошим и плохим, то есть они представляют собой элемент семейной идеологии.

Правила передаются в новую семью – относительно ведения хозяйства, конфликтов и способов их разрешения, семейного бюджета.

Правила возникают на разных стадиях жизненного цикла, нередко противоречат друг другу, и поэтому близкие постоянно должны о них договариваться. Бывает и так, что своим неконструктивным поведением родственники провоцируют установление правил, их не удовлетворяющих.

Закон гомеостаза требует сохранения семейных правил в постоянном виде. Их изменение – болезненный момент для всех родственников. Если кто-то из членов семьи или других людей (гость, учитель) нарушит правило, то может стать нежелательной персоной и даже врагом семьи.

Нарушают семейное функционирование ригидные правила (жестко заданные и трудно изменяемые). Там, где их можно менять, заключать передоговор – семейная дисфункция наступает реже. Отсутствие семейных правил и норм также представляет серьезную опасность для психического здоровья. Многие дети и подростки с делинквентным поведением – выходцы из таких семей. Нечеткость правил и норм, их противоречивость, непроговоренность способствуют росту тревоги, сбивают с толку, ведут к неустойчивости личности и семьи.

Семейные правила взаимосвязаны и в совокупности составляют систему семейных взаимоотношений – стандарты взаимодействия.

Стандарты (стереотипы) взаимодействия – это устойчивые способы поведения членов семьи, их поступки и сообщения, которые часто повторяются. Примерами стандартов взаимодействия может выступать подшучивание членов семьи друг над другом, подчеркнутое уважение, постоянное выражение недовольства и пр. В таких стереотипах, как правило, доминирует определенное эмоциональное отношение к члену (членам) семьи: обвинение, раздражение, принятие, восхищение, презрение, отчуждение, страдание, тревога и пр. (Эйдемиллер и др., 2003).

Стандарты взаимодействия членов семьи проявляются в общении; под общением здесь понимается абсолютно любое событие, происходящее в семье. Опоздание и умолчание, откровенные разговоры и общее веселье, покупки и приготовление еды – все это информативное, особенное, уникальное для данной системы общение. Даже, казалось бы, отсутствие общения, молчание, есть мощное информативное сообщение. Можно перестать разговаривать с человеком (ребенком, супругом, супругой), и всем будет ясно, что это – выражение неодобрения и недовольства и стремление подвергнуть виновного остракизму.

При этом стандарт поведения одного члена семьи нередко тесно связан со стандартом другого и даже управляет им (циркулирование информации). В семье происходит много повторяющихся событий, и каждое из них является определенным сообщением для всех ее членов.

Все стандарты взаимодействия можно рассматривать как семейные коммуникации, которые включают в себя определенные сообщения, то есть имеют определенный смысл для членов семьи. Коммуникация подразделяется на ряд этапов, обеспечивающих процесс обмена информацией между близкими: 1) выбор содержания сообщения, 2) его кодировка, 3) передача, 4) декодировка, 5) выбор содержания ответного сообщения.

Послания могут быть одноуровневыми и многоуровневыми. Звук захлопнувшейся двери – одноуровневый, он передается только по слуховому каналу. В непосредственном общении между людьми послания всегда двухуровневые – вербальные и невербальные. Они является конгруэнтными, если их содержание, передаваемое по двум каналам, совпадает.

Общение может быть вербальным и невербальным; чаще всего оно бывает и тем и другим сразу. Порывистые, резкие движения, хлопанье дверью, грохот кастрюль выражают без слов и душевное состояние человека, и то, что он хочет, чтобы члены его семьи знали об этом состоянии. Возможно, это призыв к помощи, жалоба или упрек: «Посмотрите, до чего вы меня довели» и т.п. Если это будет сопровождаться соответствующим текстом, то картина станет полной и завершенной. Вербальная и невербальная части сообщения дополняют друг друга, находятся в гармонии. Однако, нередко бывает так, что эти части сообщения вовсе не находятся в гармонии, более того, противоречат друг другу.

Стандарты взаимодействия могут охватывать значительное количество видов поведения в семье и быть весьма длительными. Некоторые из них играют важную роль в происхождении нарушений психического и соматического здоровья и тогда называются патогенными стандартами взаимодействия. Многочисленные исследования показывают, что стиль эмоционального общения в семье, в котором доминируют негативные эмоции, постоянная критика, унижение, устрашение партнера, неверие в него, – ведут к снижению самооценки и самоуважения, росту внутреннего напряжения, тревоги, агрессии и, как следствие, к невротическим и психо-

соматическим расстройствам. Другим примером является взаимодействие по типу «двойного зажима». Еще одним патогенным стандартом взаимодействия является полное или частичное сокрытие какой-либо информации (наличие «семейного секрета»), что неизбежно вызывает рост тревоги и напряжения, способствует развитию депрессии и разобщенности у членов семьи. Семейные правила составляют внешнюю основу семейных мифов.

Семейные мифы. «Семейные мифы» – этот термин, предложенный А.Х. Феррейрой, обозначает определенные защитные механизмы для поддержании единства в дисфункциональных семьях. Синонимы его – понятия «верование», «убеждения», «семейное кредо», «ролевые ожидания», «согласованная защита», «образ семьи» или «образ «мы»», «наивная семейная психология» и др. (Мишина, 1978; Эйдемиллер, Юстицкис, 1990).

Т.М. Мишина (1978) ввела понятие «мы» или «образ семьи», под которым понимается целостное интегрированное образование – семейное самосознание. Одной из наиболее важных функций семейного самосознания является регуляция поведения семьи, согласование позиций отдельных ее членов. Адекватный образ «мы» определяет стиль жизни семьи, в частности супружеских отношений, характер и правила индивидуального и группового поведения. Неадекватный образ «мы» – это согласованные селективные представления о характере взаимоотношений в дисфункциональных семьях, создающие для каждого члена семьи и для семьи в целом наблюдаемый публичный образ – «семейный миф». Цель такого мифа – закамуфлировать те конфликты и неудовлетворенные потребности, которые имеются у членов семьи, и согласовать их идеализированные представления друг о друге.

Под «семейным мифом» многие исследователи также понимают определенное неосознаваемое взаимное соглашение между членами семьи, функция которого состоит в том, чтобы скрывать от осознания отвергаемые образы (представления) о семье в целом и о каждом ее члене (Мишина, 1983; Мягер, 1978; Эйдемиллер, Юстицкис, 1990; Эйдемиллер, 1994).

Некоторые наиболее распространенные мифы:

- счастливые супруги не спорят, большинство людей находят удовлетворение всех своих потребностей в системе семьи;
- пространственная близость необходима для сплоченности семьи. Этот миф создает огромные проблемы в тех случаях, когда отсутствие кого-либо из членов семьи является неизбежным в случае вступления в брак, смерти, поступления детей в учебные заведения и т.д.;
- в благополучных браках супруги всегда все рассказывают друг другу;
- люди, которые действительно любят друг друга, должны знать о всех желаниях и потребностях партнера;
- появление ребенка, любовной связи или получение развода разрешит все проблемы.

Более тесно связаны с семейными дисфункциями специфические фамильные легенды. Например:

- все наши дети получают великолепные оценки в школе;
- женщины в нашей семье немножко сумасшедшие;
- наша семья много работает, а другие люди, вероятно, всегда получают пособия.

Миф задает норму чувствования. Миф порождает правила и ритуалы. Нарушение правил, особенно систематическое, может разрушить миф. Миф – это знамя, под которое собирается семья, это девиз, это вера. Если кто-то в семье не разделяет семейного мифа, он не может быть членом этой системы; система его изгоняет. Единственный случай, когда это возможно, если у семьи есть миф о бунтаре. Тогда несогласие с основным

мифом подтверждает другой миф, и система остается без изменений.

Семейный миф – это некая формообразующая и объединяющая всех членов семьи идея или образ, это знание, разделяемое всеми членами семейной системы, и отвечающее на вопрос: «Кто мы?» Например, частый ответ такой: «Мы дружная семья». Это значит, что в этой семье не может быть открытых конфликтов и уж тем более при детях. Сор из избы не выносится никогда. Отношения не выясняются открыто, все противоречия замазываются. Принято всюду бывать вместе, так как миф требует распространения в обществе, своего рода издания. Любое поведение членов семьи по отношению друг к другу, каким бы оно ни было, понимается как проявление добрых чувств (Варга, 2001).

Для «дружной семьи» характерны трудности сепарации подростков от родителей. Дети в таких семьях часто включены в обслуживание психологических потребностей своих родителей и именно поэтому не могут начать жить своей жизнью, оставаясь все время «на посту».

Другой пример семейного мифа – миф о спасителе: «Что бы мы делали без...» В семье обязательно должен быть некий человек, который держит всю семью на вытянутых руках. Понятно, что для того чтобы всем помогать, необходимо, чтобы эти все были слегка инвалидами, а то получится, что никто не нуждается в спасителе. Спаситель может быть в моральной ипостаси, а может быть и в физической, впрочем, может быть и то, и другое вместе.

Еще один часто встречающийся миф – миф о героях. «Мы – семья героев». Как правило, в семейной истории хранятся рассказы о героических поступках предков. Там встречаются старые большевики, партизаны, люди, пережившие голод, подвергавшиеся репрессиям, вырастившие детей в тяжелых условиях, и т.п. Иначе говоря, люди, преодолевшие серьезные препятствия и добившиеся результатов.

Миф о героях задает определенный стандарт чувствования и миропонимания. Где герой, там все с размахом: нет радости – есть счастье, нет любви – есть неземная страсть, нет жизни – есть судьба, нет грусти – есть трагедия.

В семье «героев» часто встречаются хронические не леченые заболевания – «герои» не ходят по врачам, это так понятно. В их жизни много трудностей и проблем. У «героев» всегда высокий стандарт достижений, они принципиальные и непримиримые люди.

В России существует специальный вариант «героического» мифа – это миф о «Выживальщиках». Выживание в трудных условиях – национальный навык и настоятельная необходимость. Пока жизнь в России была одинаково трудной для подавляющего большинства населения, навыки выживания не составляли основы мифа, они были просто жизненно важны.

В последнее время часто наблюдается еще один семейный миф. Этот миф особенно ярко проявляется в тех семьях, где есть высокая ценность образования, творчества, созидательного труда. Дисфункция часто проявляется у детей в виде школьной дезадаптации. Миф называется «Мы – люди». Идея мифа состоит в том, что человеческое существо должно совершать в течение всей жизни определенные действия для того, чтобы подтверждать свое специфическое человеческое качество. Если этого не делать, то автоматически происходит «оскотинивание и озверение».

Миф необходим тогда, когда границы семьи находятся под угрозой. Это бывает в тех случаях, когда посторонний человек входит в семью, семья меняет социальное окружение или в моменты каких-то серьезных социальных перемен. Кроме того, семейный миф ярко проявляется в случае семейной

дисфункции. Жесткая семейная идентичность, выраженная в мифе, наряду с симптоматическим поведением идентифицированного пациента, самое мощное средство поддержания патологического гомеостаза семейной системы.

Предполагается, что существует некая закономерность смены мифа (Варга, 2001). Например, миф о «героях» в следующих поколениях нередко преобразуется в миф о «спасателях». Передача семейных мифов из поколения в поколение позволяет изучать эволюцию семейного контекста в виде семейной истории.

Семейная история (тема). Рассмотрение всех перечисленных выше параметров семейной системы подразумевает некоторую историю становления семьи. Семейное прошлое складывается из прошлого опыта жизни членов семьи, из того, что они пережили в своей родительской семье и в прошлых браках или во внебрачных отношениях. Из прошлого человек привносит в свою семью, во-первых, правила и мифы своей родительской семьи в неизменном виде или в негативном отображении; во-вторых, ожидания и потребности, которые сформировались под влиянием прошлого опыта.

Семейная история (тема) – это специфическая, несущая эмоциональную нагрузку проблема, вокруг которой формируется периодически повторяющийся в семье конфликт. Тема определяет способ организации жизненных событий и внешне проявляется в стереотипах поведения, которые воспроизводятся из поколения в поколение. Изучение этого параметра было начато Мюрреем Боуэном, который показал, что со временем в семье происходит накопление дисфункциональных паттернов и это, в конце концов, приводит к патологии ее членов (концепция «трансмиссии»). Для записи семейных историй Боуэн предложил метод генограммы.

От идеи трансмиссии Боуэна берет начало также понятие «семейного сценария» – устойчивых паттернов структурной организации и микродинамики семьи, повторяющихся из поколения в поколение. История семьи может быть связана с непредсказуемыми жизненными событиями, такими, как смерть одного из родственников, внезапная болезнь, рождение внебрачного ребенка, развод родителей, вынужденная перемена места жительства. Эти события обозначают термином «системная травма». Эффект подобных происшествий может быть разрушительным для семьи, несмотря на ее попытки к ним приспособиться. Если в роду имела место системная травма, то кто-то из рожденных позже под влиянием семейной темы и механизма идентификации неосознанно начинает подражать «герою» семейной истории и тем самым «реанимирует» чужую судьбу. Причем этот путь сознательно не выбирают, в нем не отдают себе отчета и поэтому ему не сопротивляются.

В системном подходе можно объединить одновременно текущий и исторический контекст семьи. «Течение тревоги» в семейной системе происходит как вдоль вертикального, так и вдоль горизонтального направлений. «Вертикальный» поток происходит от паттернов функционирования и взаимоотношений, что исторически переходят вниз по поколениям, главным образом через процесс эмоционального триангулирования, в то время, как «горизонтальный» поток проистекает из текущих стрессов семьи, двигающейся через время, попыток справиться с неизбежными изменениями, неудачами и переходами в жизненном цикле.

Стрессоры на вертикальной оси могут создавать добавочные проблемы, так что даже небольшой горизонтальный стресс может иметь серьезное влияние на систему. Например, если молодая мать имеет много нерешенных проблем со своей матерью и/или отцом (вертикальная тревога), она может иметь особо тяжелое время, встречаясь

с обычными трудностями воспитания ребенка (горизонтальная тревога).

Изучение семейной истории позволяет лучше понять:

- что лежит в основе выбора супругами друг друга;
- как их способ взаимодействия друг с другом и с детьми соотносятся с моделями взаимоотношений в их родительских семьях;
- какие изменения претерпела структура ядерной семьи и характер коммуникации в ней в ходе исторического развития и какие события оказали на семью наибольшее влияние;
- какие события предшествуют текущему семейному кризису и почему семья пришла на прием к терапевту именно сейчас;
- место и функции симптоматического поведения в более широком семейном и историческом контексте.

Семейные стабилизаторы. Семейный стабилизатор – это то, что скрепляет систему, что помогает людям держаться вместе. Все описанные выше параметры является стабилизаторами, особенно семейный миф. В определенном смысле семья – это группа людей, разделяющая общий миф. Общий миф или общие мифы – условие, необходимое для существования семьи, но недостаточное. В разные периоды жизни семьи существуют разные стабилизаторы. Общие дела: хозяйство, распределение функций, общий бюджет, общие дети, страх одиночества – это обычные стабилизаторы, которые естественно присутствуют в каждой семье. Внешняя макросистема – также неплохой стабилизатор, особенно в тех обществах, где общепризнана ценность брака, где одинокие женщины или одинокие мужчины воспринимаются как неудачники. Там негативен сам факт развода, и общественное мнение является стабилизатором семьи.

Стабилизаторы выступают как важные факторы интеграции семьи. К стабилизаторам также можно отнести общее место проживания, общие материальные и духовные ценности, традиции и ритуалы, совместные занятия и развлечения, эмоциональные отношения между членами семьи и даже болезни и проблемы. Стабилизаторы бывают функциональные и дисфункциональные. В первом случае они способствуют удовлетворению потребностей семьи, во втором – препятствуют реализации ее функций.

Общее место проживания на первых этапах жизненного цикла семьи стабилизирует семейную систему, позволяет комплексно осуществлять все ее функции. Однако когда дети вырастают и образуют свои семьи, совместное проживание с родителями может вносить напряжение в отношения между поколениями, препятствовать развитию и автономии новой семейной системы (Эйдемиллер и др., 2003).

Дети стабилизируют брак, объединяя своих родителей общим делом – заботой и воспитанием. Однако затем они вырастают и уходят из семьи. И тогда супружество нередко может нарушиться, потому что вдруг оказывается, что в нем не содержится ничего общего, кроме выполнения родительских обязанностей.

Традиции и ритуалы – важный фактор стабилизации семейной системы, опорный элемент, укрепляющий ее и редуцирующий тревогу у ее членов. Совместным ритуалом может выступать празднование дня рождения всех членов семьи, посещение двоюродной бабушки на Пасху и Рождество, обязательные новогодние подарки. Семьи с дефицитом традиций, как правило, разобщены, а их члены страдают от изоляции и тревоги. В то же время излишний ритуализм может быть дисфункциональным.

Семейные ценности – это выработанный, открыто одобряемый и культивируемый семейным сознанием идеал, в котором содержатся абстрактные представления об атрибутах должного в различных сферах жизне-

деятельности. Семейные ценности входят в психологическую структуру личности каждого родственника в виде важного источника мотивации его поведения (быть образованным и культурным, социально успешным, материально обеспеченным и пр.). Однако любая ценность, выраженная чрезмерно или не подкрепленная физическими и психологическими возможностями членов семьи, как правило, приводит к риску нарушения их психического и соматического здоровья, поскольку они не могут соответствовать особым стандартам жизни и деятельности.

Общие занятия и увлечения – один из наиболее мощных стабилизаторов семьи. Родителей объединяет забота о детях, профессиональные интересы. Всех членов семьи связывает совместный отдых, посещение театра, просмотр кинофильмов и телепередач, увлечение музыкой и д. р. Однако в ряде случаев обязательное участие в общих занятиях вызывает напряжение, протест и конфликты.

Семью также стабилизируют эмоциональные отношения, в первую очередь, отношения любви и привязанности. В то же время слепая любовь матери к ребенку или чрезмерная привязанность взрослой дочери к родителям неизбежно приведет к дисфункциям на уровне личности и семьи.

Еще один пример семейного стабилизатора – это супружеские измены. Здесь можно проследить два типичных стереотипа взаимодействия: 1) измена, выяснение отношений, скандалы, примирение или 2) обида, жажда мщения, измена, временное внутреннее примирение с обидчиком (до следующего раза). В первом случае наличие брака позволяет мужчине не жениться на любовнице, дабы не разрушать семью. А возможность порезвиться на стороне делает его супружеские отношения стабильными. Во втором случае тайные эпизодические измены дают женщине шанс получить более высокую оценку и большее внимание, которых нельзя найти у супруга, и тем самым ему отомстить («я считаю, что он это заслужил»). В то же время есть возможность сохранить удовлетворяющие ее с других сторон (материальной, статусной, родительской) отношения с мужем.

Популярный стабилизатор семейной системы – болезнь. Больного человека нельзя бросать, больного ребенка нельзя бросать. Однако нередко соматические расстройства и поведенческие нарушения у члена семьи являются прямым следствием того, что он принадлежит к дисфункциональной (ригидной) семейной системе. Вне зависимости от изменения внешних и внутренних условий она упорно старается сохранить привычные стандарты взаимодействия между элементами своих подсистем и другими системами. В результате такая семья может блокировать актуальные потребности самого слабого члена (чаще всего ребенка или подростка). И тогда у него возникает какое-либо заболевание (соматическое, психосоматическое, психическое) или поведенческое отклонение.

Ребенок как «носитель симптома» позволяет семье удерживать старые сложившиеся отношения. Например, если у него часто болит живот, членам семьи позволено его опекать, ограждать и жалеть. Если и он употребляет наркотики – семья должна его постоянно держать в центре внимания и строго контролировать. Такое симптоматическое поведение является непроизвольным, неосознанным и не поддается регуляции со стороны пациента. Оно оказывает сравнительно сильное влияние на других людей и может быть условно выгодно не только пациенту, но и его близким. Носитель симптома выступает как «идентифицированный пациент» – член семьи, клинико-психологические и поведенческие проблемы которого заставляют родственников объединиться и обратиться за психологической помощью. Однако если семья рассматривается как саморегулирующаяся система, а симптом – как механизм

регуляции, то в случае его ликвидации вся система окажется временно неподконтрольной и будет вынуждена перейти на другой уровень функционирования. Спецификой дисфункциональной семьи является ее ригидность, желание сохранить статус-кво, поэтому нередко она неосознанно сопротивляется изменениям и старается сохранить симптом, несмотря на свое обращение к специалисту за помощью.

Нарушения функционирования семейной системы. На протяжении всего жизненного цикла семья постоянно сталкивается с трудными ситуациями, которые либо объективно нарушают жизнедеятельность человека или его семьи, либо субъективно воспринимаются им как сложные и потому не могут быть преодолены самостоятельно (Бойко и др., 1999; Эйдемиллер, Юстицкис, 1999; Эйдемиллер и др., 2003). В одних случаях такие ситуации бывают следствием неблагоприятного воздействия социальных процессов. В других – результатом действия горизонтальных и вертикальных стрессоров.

К первой группе (неблагоприятное воздействие социальных процессов) можно отнести следующие факторы:

Глобальные: войны, терроризм, экологические катастрофы, природные бедствия (землетрясение, наводнение), техногенные катастрофы (взрывы, пожары, аварии и пр.).

Макросоциальные: национальные и этнические противоречия, экономические кризисы, культурное противостояние, миграция и отрыв от родной среды.

Микросоциальные: конфликтные отношения с соседями, образовательными и производственными учреждениями, армией, правовыми институтами.

Ко второй группе – горизонтальным и вертикальным стрессорам – относятся такие:

Трудности, возникающие при переходе от одной стадии жизненного цикла к другой (заключение брака и приспособление к совместной жизни, налаживание отношений с родственниками, появление ребенка и его воспитание, уход детей из семьи и пр.).

Трудности, вызванные с необходимостью параллельного решения сразу многих проблем на определенной стадии жизненного цикла (одновременное ведение домашнего хозяйства, воспитание ребенка, завершение получения образования, освоение профессии и решение жилищной проблемы).

Трудности, связанные с неблагоприятными вариантами жизненного цикла (отсутствие в семье одного из членов, появление отчима, рождение внебрачного ребенка, наличие больного члена семьи, патологизирующее семейное наследование).

Трудности, которые возникают перед семьей и угрожают ее жизнедеятельности, по силе и длительности своего воздействия подразделяются на острые (смерть одного из членов семьи, известие о супружеской измене, внезапные перемены в судьбе, материальном или социальном статусе, арест одного из членов семьи, крупная имущественная потеря, утрата работы, неожиданное и тяжелое заболевание и др.) и хронические (чрезмерная физическая и психическая нагрузка в быту и на производстве, сложности при решении жилищной проблемы, длительный и устойчивый конфликт между членами семьи, невозможность иметь ребенка и др.).

Воздействие сложных жизненных ситуаций на семью, затрагивает разные сферы ее жизнедеятельности и приводит к нарушению ее функций: воспитательной, хозяйственно-бытовой, сексуально-эротической и пр. Эти нарушения неизбежно влияют на благополучие членов семьи, не позволяют им удовлетворять свои потребности, вызывают состояние внутреннего напряжения и дискомфорта, служат источником соматических, нервно-психических и поведенческих расстройств, тормозят развитие личности. Значимость ситуации для семьи в целом и каждого ее члена, прежде всего зависит от того,

насколько далеко идущие неблагоприятные последствия она имеет.

Все семьи по-разному противостоят жизненным трудностям. Для одних последствием неблагоприятных воздействий будет нарастание нарушений в жизни семьи: повышение конфликтности, снижение удовлетворенности семейной жизнью, болезни, развод и пр. Другие, напротив, увеличат свою сплоченность и умножат усилия для преодоления кризиса и сохранения семьи.

Неодинаковая устойчивость семей к сложностям объясняется по-разному. Чаще всего говорят об определенном механизме, обеспечивающем достижение успеха, – о копинг-стратегии «решения проблем», о семьях, умеющих справиться с проблемой (ее опознать, проанализировать, выдвинуть версии решения и выделить из них наиболее удачную). Семейные кризисы зависят от следующих факторов: стрессора, семейных ресурсов и субъективной интерпретации стрессора в семье. К семейным ресурсам – особенностям семьи, которые ей позволяют легче приспособиться к неблагоприятным условиям, – относят: гибкость взаимоотношений между родственниками, среднюю степень четкости в формулировке ролевых ожиданий, сплоченность семьи, открытость в восприятии окружающего мира, то есть отсутствие тенденции игнорировать какую-либо часть информации о нем. Кроме того, особое внимание уделяют дополнительным стрессорам, которые возникают как последствия дисфункционального копинга – невозможности совладания с первичным стрессором (например, с таким событием, как развод), что порождает новые сложности (бессонные ночи, чувство одиночества, тревогу за будущее детей, оставшихся без одного из родителей), которые вызывают новые процессы когнитивной оценки ситуации, новые эмоции и дальнейшие копинг-ответы.

Для объяснения различных копинг-стратегий семьи было предложено понятие латентного семейного нарушения (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999). Латентное семейное нарушение – это такое нарушение, которое не оказывает существенного отрицательного воздействия на жизнь семьи в обычных условиях, однако играет значительную роль в трудных жизненных ситуациях, определяя неспособность семьи им противостоять. В результате формируются предпосылки для возникновения семейно-обусловленных психотравмирующих состояний: глобальной семейной неудовлетворенности, «семейной тревоги», чувства вины, непосильного нервно-психического и физического напряжения (Эйдемиллер, Юстицкис, 1999).

Латентные семейные нарушения могут быть обусловлены действием двух сил: а) особенностями внутрисемейных отношений и б) индивидуально-психологическими особенностями членов семьи. В первом случае в качестве латентных можно выделить следующие осложнения внутрисемейных отношений:

- нарушение представлений родственников о семье и личности друг друга;
- нарушение межличностных коммуникаций в семье;
- нарушение механизмов интеграции семьи;
- нарушение структурно-ролевого аспекта жизнедеятельности семьи.

Во втором случае в их основе будут лежать:

- сексуальная дисгармония супругов;
- психологическая несовместимость (противоречие темпераментов, акцентуаций характера, эмоциональных отношений);
- несовместимость уровня духовности и культуры (различие в ценностных ориентациях, уровне образования, социальном происхождении, культурных нормах и традициях и пр.).

Рассмотрим более подробно первую группу.

1. Нарушение представлений членов семьи о семье и личности друг друга.

Каждый член семьи, так или иначе, представляет себе свою семью, и именно от этого представления зависит, считает он ее счастливой или несчастливой, дружной или склочной, зажиточной или малообеспеченной; от этого же зависит, чего он ждет от нее, в чем он видит ее проблемы и как представляет себе их решение. Кроме того, каждый член семьи имеет свои представления о самых разных сторонах жизни семьи: о необычных и каждодневных событиях, о ее прошлом и будущем, о желаниях и реальности, об огорчениях и радостях, о себе и о других членах семьи, об их чувствах и мыслях, привычках и планах. Представление о семье («образ семьи», «внутренняя картина семьи») – это прежде всего совокупность представлений о последовательности сменяющих друг друга типовых ситуаций (сценариев) повседневной жизни семьи. Эта последовательность семейных сценариев образует основу представления семьи о себе и о своей жизни, она связана с прошлым семьи и планами на будущее. На основе семейных сценариев проявляются взаимные чувства, возникают и решаются проблемы.

Семьи могут значительно отличаться друг от друга с точки зрения активизации семейных представлений. Речь идет о том, в какой мере семья при принятии решения имеет склонность продуцировать сцены своей жизни и проводить с ними мысленные эксперименты.

Решение, которое примет член семьи, связано с процессом активизации семейного представления различными путями. Для принятия решения важно:

1. Число активизированных сценариев (какое количество сценариев типовых ситуаций возникнет в сознании члена семьи).

2. Последовательность активизации семейных сценариев (односторонность или многосторонность процесса активизации).

3. Степень конкретизации семейных сценариев.

Принимаемое решение зависит не только от того, какие именно картины представил себе член семьи, но и от того, сколь сильной была активизация каждой отдельной картины.

4. Психологичность семейного представления – характеризует степень, в которой семейное представление отражает чувства и другие психологические состояния действующих лиц семейного сценария.

Семья с пониженной способностью к активизации семейных представлений (с примитивизмом семейных представлений) отличается целым рядом особенностей и сталкивается с целым рядом специфических трудностей. Различают несколько типов таких семей.

«Пассивная» семья. Ее члены не умеют представлять себе будущее, активизировать семейные сценарии повседневных ситуаций и видеть, что произойдет, когда наступят ожидаемые перемены, поэтому такая семья не готовится к ним заранее. Ее реакция на изменения – «реактивная», а не «про-активная», она реагирует на изменения только тогда, когда они уже наступают. Покорность судьбе и умение ко всему притерпеться – основа жизненной мудрости такой семьи.

Семья «подслеповатая». Говоря и думая о своей жизни, члены этой семьи видят только те стороны жизни семьи, которые «лежат на поверхности» (какие-то внешние события, бросающиеся в глаза поступки или обстоятельства). От их внимания ускользают чувства, мысли, сомнения, а так как именно они нередко лежат в основе поступков и событий в семье, то причины происходящего остаются для них непонятными. То, что происходит с семьей, часто представляется ее членам цепочкой не связанных между собой событий.

Семья «примитивно мыслящая», в силу вышеуказанных причин она «глуповата». Члены такой семьи не видят связи между

различными явлениями. Нередко все, на что они способны, – это понять только очень простые, примитивные связи, поэтому их объяснение причин того, что происходит, сильно упрощено.

Примитивизм семейных представлений – предпосылка возникновения многих из семейных нарушений. Это связано с тем, что большая часть из них возникает в результате взаимодействия многих факторов в жизни семьи, и семья с примитивным представлением о себе сталкивается с неизмеримо большими трудностями при осознании таких сложных явлений.

Своеобразная «агнозия» – неспособность увидеть то, что находится «перед глазами», действительно, характерна для семьи с примитивными семейными представлениями.

Немалую роль в развитии представлений семьи о себе играют и особенности самой семьи.

1. Развитие процессов коммуникации. Чем интенсивнее и эффективнее члены семьи обсуждают жизнь своей семьи, чем интенсивнее обмениваются эмоциональным опытом, тем более многосторонни их представления о своей семье

2. Чрезмерно выраженная «нормативность» жизни семьи и взаимоотношений в ней. Отношения в такой семье построены на словах «должен», «обязан».

3. Устойчивость уклада семьи. Речь может идти о семье с неизменным образом жизни в небольшом городе, где сегодня происходит то же, что вчера, а завтра будет то же, что сегодня.

4. Низкий уровень семейной и психологической культуры. Семья формировалась в таких условиях, что просто негде было учиться думать о семейных взаимоотношениях и чувствах друг друга, так как отношения построены на соотношении сил между членами семьи и всегда «прав сильнейший».

Таким образом, представление семьи о себе – это сложное образование, формирующееся на протяжении длительного времени под влиянием самых различных факторов.

Еще одним параметром наивных семейных представлений являются семейные постулаты. Семейными постулатами называются суждения членов семьи о своей семье (т.е. о себе и о других членах семьи, об отдельных сценах в жизни семьи и о семье в целом), которые представляются им очевидными и которыми они руководствуются (осознанно или неосознанно) в своем поведении.

Можно выделить несколько видов семейных постулатов.

Убеждения («Мать должна любить своих детей»). Чье-либо сомнение в верности суждения такого типа вызывает у члена семьи негативную реакцию (например, раздражение).

Самоочевидные суждения. Члену семьи даже не приходит в голову сомневаться в них, и чье-либо сомнение он воспринимает с удивлением.

Неосознаваемые суждения: они скрыты от сознания индивида, который сам не знает о том, что считает именно так – об этом и мы и он узнаем, только выявляя то скрытый подтекст его рассказов о семье, о ее проблемах. Например, когда супруг заявляет: «Мужчина не должен помогать жене по хозяйству – он должен быть главой семьи», он высказывает неосознаваемое суждение: «Помогать жене – значит подчиняться ей». Человек может никогда сознательно не формулировать для себя эту мысль. Однако он подразумевает ее каждый раз, когда думает о взаимоотношениях с женой и о своем месте в семье.

По содержанию семейные постулаты могут быть:

- ситуационными: «Через несколько лет дети повзрослеют и станут самостоятельнее»; «Если будет совсем плохо, можно развестись» – это самоочевидное суждение об обстоятельствах жизни семьи;

- психологическими: «Жены всегда стремятся прибрать мужа к рукам» – это очевидная истина о психологических свойствах членов семьи;
- нравственными: «Дети не должны видеть, как мы ругаемся», «Жена должна быть счастлива, что я женился на ней» – это утверждения, касающиеся того, как супруги должны поступать; немалая часть их также неосознаваемая.

«Самоочевидные суждения» и их роль в процессе жизнедеятельности семьи оказывались в центре внимания различных исследователей. Под названием «семейные мифы» они изучались Феррейрой..

К другим нарушениям представлений относятся следующие:

а) Нарушение представления о себе как о члене семьи, когда неверно представление человека о самом себе как о члене семьи: например, он неправильно представляет себе, какие именно из его потребностей удовлетворяет семья, каковы истинные мотивы тех или иных его поступков в семье, каковы причины, по которым желательно разобраться в том, что происходит в семье.

б) Нарушение представлений о других членах семьи, когда искажено или неполно представление члена семьи о других: неправильно понимаются их желания, потребности, их отношение к различным сторонам действительности. В этом случае человек строит свои отношения с данным членом семьи, не учитывая каких-то важных мотивов и качеств. Результатом могут оказаться различного рода нарушения взаимоотношений.

2. Нарушение межличностной коммуникации в семье.

Важнейшим результатом более строгого и систематического подхода к семейному информационному общению является выявление многочисленных факторов, которые могут ему воспрепятствовать, исказить его смысл, – барьеров общения.

Под коммуникацией обычно понимается обмен сообщениями. Он может осуществляться как с помощью речи, так и невербальными средствами. Исключить коммуникацию невозможно, поскольку всякое поведение в присутствии другого человека есть коммуникация. Основываясь на теории логических типов Бертрана Рассела, принято выделять метакоммуникацию, как принадлежащую более высокому логическому уровню по сравнению с уровнем коммуникации и представляет собой комментарий или сообщение по поводу коммуникации. Метакоммуннкация также может быть как вербальной, так и невербальной, и обычно представляет собой сигналы, помогающие правильно понять контекст сообщения. Например, является ли сказанная фраза шуткой или оскорблением, игровым взаимодействием или приказом будет зависеть от того, в каком контексте и как она произносится. Люди могут ошибаться в восприятии метакоммуникативных сигналов, а также их фальсифицировать, в результате чего становится возможным искусственный смех, симуляция дружелюбия, мошенничество, розыгрыши и т.д.

В психологии реального общения сообщения разных логических уровней обычно перемешаны (Малкина-Пых, 2007). Построение высказывания одновременно на двух логических уровнях, взаимно противоречащих друг другу, приводит к парадоксу. «Будь непосредственным!» – часто цитируемый пример такого парадокса. Следование этому приказу означает, что он не исполняется, так как принуждение и непосредственное поведение являются несовместимыми.

Крайним вариантом парадоксальной коммуникации является случай «двойного зажима».

Другим вариантом парадоксальной коммуникации является «замаскированная коммуникация» или мистификация. Это понятие введено Р. Лэингом для описания способов

коммуникации при внутрисемейных конфликтах и наличии противоречивых мнений. В целом они сводятся к маскировке, затушевыванию того, что происходит в семье: один член семьи подтверждает содержание того, что говорит и что действительно ощущает другой, но в то же время отвергает интерпретацию, которую тот предлагает.

Основная функция данной мистификации – сохранить статус-кво (в данном случае, видимость нормальных взаимоотношений), а способ – неверное сообщение о причине того, что произошло.

Поскольку семейная коммуникация чрезвычайно сложна, причины ее нарушений могут быть столь же сложны и многообразны. В то же время при исследовании семей, оказывающих психотравмирующее воздействие на личность, на первый план выступают следующие источники нарушений в процессе коммуникации (Эйдемиллер, Юстицкис 1999).

1. Перегрузка коммуникации побочными функциями. Каждое сообщение, кроме основной функции – передачи информации, может выполнять еще и дополнительные, причем одной из наиболее важных является управление представлением того лица, к которому адресовано сообщение, о говорящем и об отношениях с ним.

В результате любое сообщение, адресованное другому члену семьи, редактируется, проверяется по крайней мере по трем параметрам.

Соответствует ли оно имеющемуся у индивида представлению о том, каким он должен казаться окружающим.

Соответствует ли сообщение образу другого, т.е. тому, каким он хочет, чтобы мы его себе представляли.

Соответствует ли сообщение характеру взаимоотношений участников коммуникации.

Перегрузка побочными функциями возникает, если значение трех перечисленных моментов настолько возрастает, что коммуникация становится невозможной. В этом случае информация легко вступает в противоречие с одним из трех образов: «Я для другого», «Другой для меня», «Наши взаимоотношения», и коммуникация прекращается или превращается в конфликт.

2. Нарушение представления об адресате коммуникации как коммуникационный барьер. Межличностная коммуникация требует от общающихся правильного представления о личности друг друга. Искаженное представление о другом члене семьи может стать серьезным препятствием для взаимопонимания при информационном общении.

Представление о личности члена семьи, к которому индивид обращается с каким-то сообщением, бывает необходимо по крайней мере в двух аспектах. Во-первых, необходимо знать и учитывать интеллектуальный уровень того, с кем общаешься, – что не всегда просто, особенно при общении с детьми. Есть люди, которые не умеют разговаривать с детьми: говорят слишком упрощенно или сложно. Во-вторых, необходимо предусмотреть реакцию индивида на сообщение. Например, соответствует ли высказывание самолюбию адресата коммуникации, правильно ли будет понято намерение говорящего. Неспособность учитывать эти моменты лежит в основе многих семейных конфликтов, обид, недоразумений.

Искаженные представления друг о друге в этой семье нередко оказываются источником взаимных обид и недоразумений. Недостаточно полное знание особенностей личности другого супруга представляет собой важный барьер коммуникации, создавая препятствия для адекватного информационного общения.

3. Нарушение механизмов интеграции семьи.

Важным фактором интеграции семьи и согласования ее развития с развитием личностей ее членов (их взаимной адаптации)

являются устойчивые противоречия между ними. Рассматривая механизмы интеграции семьи, предполагается, что как семья, так и личность являются самостоятельными объектами. Член семьи – не ее «подсистема», но индивидуальность со своей историей и динамикой развития, чья жизнь не сводится к участию в семейной жизни и чье личностное развитие лишь отчасти зависит от развития других членов семьи и семьи в целом. С другой стороны, семья есть также самостоятельно развивающаяся система, функционирующая по своим законам, действительно во многом не зависящим от психологических и других особенностей членов семьи.

Основой оценки функционирования семьи оказывается не общая или индивидуальная удовлетворенность, не отсутствие конфликтов, не наличие или отсутствие тех или иных трудностей в ее функционировании, а эффективность семейных механизмов интеграции семьи и личности, а из этого следует, что наиболее важным для характеристики семьи является то, как семья ведет себя перед лицом проблемы, столкнувшись с трудностью, с необходимостью перестроить свою жизнь и свои отношения.

Семейной проблемой называется ситуация, в которой семье необходимо принять определенное решение и принятие этого решения или его исполнение сталкивается со значительной для данной семьи трудностью.

Различают два типа решения семейных проблем. Такое решение, которое обеспечило достаточно высокую степень интеграции потребностей индивида с его семьей на основе реструктурирования его позиции в семье, называют реинтегрирующим. Дезинтегрирующими называют любые другие решения. Это может быть:

Отказ от решения (дезинтегрирующее – конфликтное). Супруги могут предпочесть дальнейшую борьбу за лидерство в семье.

Взаимная уступка (дезинтегрирующее – конформистское). Каждый из супругов до какой-то степени умеряет свои притязания на лидерство. В этом случае появляется два отчасти довольных, а отчасти недовольных члена семьи. Каждый получает только половину того, что ему нужно.

Отказ одного из супругов от притязаний на лидерство (дезинтегрирующее – ретритистское). Это решение удовлетворяет другого супруга, однако он оказывается перед новой проблемой: «что дать взамен» второму члену семьи, который вынужден подавить свое стремление к лидерству и, конечно, недоволен. А если семья всегда решает проблемы таким образом, то основа семейной философии одного члена семьи – безграничное самопожертвование, а другого – вера в то, что одним своим присутствием в семье он уже делает всех счастливыми.

Прямая дезинтеграция. Никто из супругов не подчиняется другому. Каждый ведет себя так, как считает нужным. Семья в какой-то мере дезинтегрируется. Супруги не связывают друг друга, поддерживают только те взаимоотношения, которые не осложняются указанной проблемой. Основа жизненной философии в этом случае – вера в то, что важнее всего личная свобода и что ничто, в том числе и семья, не должно ее ограничивать.

Все эти решения ослабляют интеграцию семьи. Дезинтегрирующие решения – это прежде всего отказ от попытки найти решение реинтегрирующее, в этом смысле все они – псевдорешения. Интеграция семьи прежде всего зависит от ее склонности искать и умения найти реинтегрирующее решение.

Для того чтобы найти реинтегрирующее решение, требуется целая совокупность качеств.

1) Установка на проблему. Как отдельные члены семьи и семья в целом отнесутся к проблемной ситуации? Здесь речь идет в первую очередь о том, понимают ли

они, что перед ними именно проблема. Неспособность опознать проблемную ситуацию – явление довольно распространенное в семейной жизни. «Проблемная агнозия» (ситуация, когда семья имеет дело с проблемой и в то же время не распознает ее) – чрезвычайно распространенное явление.

2) Информационное обеспечение решения проблемы. Это вторая стадия решения проблемы. Психологические исследования показывают зависимость успешности решения проблемы от того, насколько конкретно члены семьи представляют себе проблему, с которой они столкнулись, каково их представление о своей семье и есть ли проблемы внутрисемейной коммуникации.

3) Мотивационное обеспечение решения семейных проблем. Психологические исследования обнаруживают устойчивую связь между способностью индивида или группы решать проблему и их заинтересованностью в ее решении (мотивированностью).

4) Семейные эвристики – стратегии решения семейных проблем и их оценка в процессе решения. Психологические исследования обнаруживают значительную роль эвристических и критических процессов в ходе рассмотрения проблемы, выдвижения и оценки различных путей ее решения (интуитивных предположений о наиболее предпочтительных путях решения проблемы) и в процессе ее решения.

Процесс принятия решений в условиях любой малой группы, в том числе семьи, осуществляется через групповые механизмы и прежде всего через формирование и распределение ролей. Речь идет о тех ролях, которые спонтанно возникают в семье при поиске ею решения самых различных проблем (их называют «когнитивные роли»).

К семейным факторам, осложняющим процесс решения семейных проблем относятся следующие:

1) Отсутствие навыков группового решения проблем. Существует значительное количество всевозможных моментов, искажающих, нарушающих процесс решения семьей ее проблем: неосознаваемые мотивы, неверные постулаты, недостаток эмпатии – это только некоторые примеры.

2) Отношение к процессу решения проблем: существует очень мало социальных слоев, где поощряется самостоятельность. Значительно чаще в качестве источника правильных решений и жизненной мудрости рассматривается традиция, опыт старших, советы специалистов. Значительное число семей видят источник своих проблем в том, что они в чем-то отклонились от нормального (в их представлении – наиболее распространенного либо наиболее похвального поведения).

4. Нарушение структурно-ролевого аспекта жизнедеятельности семьи.

Одно из наиболее интересных направлений в современной семейной психотерапии связано с выявлением и изучением так называемых патологизирующих ролей в семье. Речь идет о межличностных ролях (не конвенциональных), которые в силу своей структуры и содержания оказывают психотравмирующее воздействие на членов семьи. Таковы роли «семейного козла отпущения», «семейного мученика, без остатка жертвующего собой во имя семьи», «больного члена семьи».

В некоторых случаях один из членов семьи проигрывает социальную роль, которая травматична для него самого, однако психологически выгодна другим членами семьи. В других – члены семьи прямо или косвенно побуждают кого-то из семьи принять на себя такую роль. Патологизирующая роль одного из членов семьи может быть травматичной для других, а не для него самого. Нередко оба типа ролей сочетаются между собой: один член семьи выполняет роль, патологизирующую его самого, другой – травматичную для остальных. Большой интерес семейных психотерапевтов самых различных

направлений к проблеме патологизирующих ролей не случаен.

Во-первых, патологизирующая роль – весьма яркий пример ситуации, когда нарушение индивида обусловливается нарушением в семье, причем нередко во всей семье в целом. Указывается, что роль семейного «козла отпущения» возникает прежде всего потому, что вся семья, испытывающая конфликтные, фрустрирующие переживания, нуждается в «громоотводе» для разрядки своих эмоций.

Во-вторых, концепция патологизирующих ролей активно используется для объяснения того, как нарушения семьи порождают те психические расстройства, которые наиболее часто попадают в поле зрения психиатров. Многие исследователи используют ее для объяснения этиологии неврозов, декомпенсации психопатий, алкоголизма, острых аффективных реакций.

Была предложна классификация патологизирующих ролей (Эйдемиллер, Юстицкис 1999). В основу ее положены два критерия: сфера жизнедеятельности семьи, нарушение которой связано с возникновением патологизирующих ролей, и мотив их возникновения.

Возникновение патологизирующих ролей, связанное, в основном, с нарушением взаимоотношений семьи и ее социального окружения. В этом случае семья определенным образом изменяет свои отношения с соседями, с другими семьями, с родственниками, с государством и т.д., причем изменения эти таковы, что делают переход семьи к системе патологизирующих ролей необходимым. Таковы описанные в литературе «семья-крепость», «семья с антисексуальной идеологией», «семья-санаторий», «семья-театр» и т.п. В центре «семьи-крепости» – индивид с нервно-психическими расстройствами, которые выражаются в склонности к параноияльным реакциям. Он использует свое влияние в семье для того, чтобы побудить других членов семьи принять его представление о том, что «все против нас», «на нас нападают – мы защищаемся». Это неизбежно приводит к перестройке отношений в семье: возникают межличностные роли «вождя» и «его соратников в борьбе». Эти роли могут оказаться патологизирующими, так как при наличии индивида с паранойяльными реакциями они способствуют закреплению и развитию нарушений, а «соратников» ставят в трудное положение, создающее значительное нервно-психическое напряжение.

Мотивы, которые могут побуждать одного из членов семьи подталкивать ее к развитию системы патологизирующих ролей, разнообразны. Это может быть маскировка определенных личностных недостатков – стремление сохранить и защитить личностную положительную самооценку вопреки этим недостаткам (так происходит в семье с «антисексуальной идеологией»). Другой мотив – стремление удовлетворить какие-то потребности, противоречащие нравственным представлениям индивида и всей семьи (мотивом образования «семьи-крепости» может оказаться реализация желания безраздельного господства в семье).

Переход семьи к системе патологизирующих ролей, не связанный с ее взаимоотношениями с социальным окружением. Поводом для перехода может стать изменение представлений о личности одного из членов семьи (он же чаше всего оказывается жертвой) или о задачах семьи по отношению к одному или нескольким ее членам. Общая схема перехода семьи данного типа к патологизирующим ролям такова: у одного из членов семьи имеется нервно-психическое расстройство, и он прямо или косвенно меняет представления семьи о каком-либо другом ее члене, под влиянием чего возникает определенная перестройка ролей, причем именно такая, при которой нарушение «перемещается» на этого второго. Симптомы нервно-психического нарушения у первого

члена семьи ослабевают или даже совсем исчезают, зато у другого появляются. Нередко при этом излечение последнего ведет к заболеванию первого.

Мотивы возникновения патологизирующих ролей такого типа могут быть различными:

Психологические проблемы, возникающие в результате значительной выраженности у одного из членов семьи потребностей, несовместимых с его представлением о себе (агрессии, садизма, стремления привлекать к себе внимание).

«Замещающее удовлетворение потребностей». В этом случае причиной перехода к патологизирующим ролям становится стремление удовлетворить собственную потребность с помощью другого лица. Травматизирующая роль – «ребенок-вундеркинд», «ребенок – надежда семьи» нередко бывает связана со стремлением родителей замещающим образом удовлетворить собственные неудовлетворенные потребности.

Влияние механизма проекции на возникновение патологизирующих ролей. Психологический механизм проекции заключается, как известно, в «неосознанном наделении другого человека присущими данной личности мотивами, чертами и свойствами». С точки зрения концепции патологизирующих ролей интерес представляют случаи, когда один член семьи не только приписывает собственные недостатки другому, но и использует свое влияние для того, чтобы добиться преобразования семейных ролей. В результате его усилий другой член семьи действительно начинает выполнять одну из ролей, для носителей которых характерен «необходимый» недостаток.

Патологизирующие роли могут возникать под влиянием желания избавиться от давления собственных нравственных представлений. Это роли «опекуна» («спасителя») и «опекаемого» («спасаемого»). Эти роли обеспечивают «псевдорешение» психологического конфликта потребности с нравственными представлениями другим способом: за счет навязывания функций социального контроля над проявлениями «запретного влечения» другому лицу. Была предпринята попытка на основе обобщения работ других авторов, описывающих патологизирующие роли, а также собственных наблюдений предложить концепцию структуры этих ролей, задача которой – очертить круг явлений, участвующих в формировании и проявлении любой патологизирующей роли, и значение каждого из них (Эйдемиллер, Юстицкис 1999).

Психологическое сопротивление членов семьи принятию патологизирующей роли. Как видно из описания патологизируюших ролей, один из членов семьи бывает заинтересован в переходе к ним – тем сильнее, чем острее и дискомфортнее его проблема. Для других членов семьи этот переход обычно означает нарастание нервно-психического напряжения, снижение удовлетворенности жизнью семьи. Не менее важно и то, что он, как правило, связан с искаженным представлением об окружающей социальной действительности («все против нас», «кругом царит разврат») или об отдельных членах семьи («он – закоренелый хулиган», «у него необыкновенные таланты»). Переход к «защитному», искажающему действительность представлению о мире сталкивается, однако, с навыком реального восприятия действительности. Нелегко поверить, что весь мир настроен враждебно, если индивид ясно видит, что это не так.

Все это создает значительное сопротивление членов семьи переходу к системе патологизирующих ролей. Дополнительным источником сопротивления является и то, что во многих случаях члены семьи осознают возможность злоупотребления потенциальной ролью в своих эгоистических интересах.

Преобладание влияния индивида, заинтересованного в переходе к системе патологизирующих ролей. Для того чтобы, вопреки

психологическому сопротивлению, семья все же перешла к патологизирующим ролям, нужно, чтобы у лица, заинтересованного в этом, был немалый перевес в возможностях воздействия на других членов семьи, на их поведение, чувства, мысли. Чем выше авторитет данного индивида в семье, тем больше зависимость семьи от него; чем выше его волевые качества, тем вероятнее, что, несмотря на сопротивление, пато-логизирующие социальные роли все же будут приняты.

Ключевой факт – это основное представление, искажение которого обусловливает переход к патологизирующим ролям. Для сформирования семьи типа «крепость» нужно, чтобы все ее члены признали, что все действительно настроены против них. Для того чтобы начала действовать роль «мать тяжелобольной девочки», и отец и мать должны поверить, что болезнь на самом деле очень серьезна. Супруга или мать, взявшие на себя роль «опекуна», должна поверить в возможность спасти алкоголика с помощью контроля над его поведением. Нередко ключевым фактом является приписывание одному из членов семьи определенного качества. Так, приписывание агрессивности подростку необходимо, чтобы отец начал соответствующим образом относиться к нему. В любом случае ключевой факт – это факт, искажение которого имеет наиболее важное значение для возникновения нарушения ролевой структуры.

Таким образом, патологизирующая роль – следствие взаимодействия ряда предпосылок. Необходимо, чтобы имелась неудовлетворенность определенных потребностей; чтобы в репертуаре «потенциальных ролей» семьи была бы роль с таким свойством, которое обеспечило бы возможность «легального» удовлетворения «нелегальной» потребности; чтобы влияние лица, заинтересованного в переходе к системе патологизирующих ролей, оказалось бы достаточно сильным для преодоления источников психического сопротивления. Для возникновения этой роли необходимо, чтобы у семьи имелся целый ряд свойств – отсутствие (либо сознательное разрушение в ходе семейной психотерапии) любого из них ведет к тому, что патологизирующая роль становится невозможной. Например, ослабление влияния индивида, заинтересованного в переходе к системе патологизирующих ролей, приводит к ослаблению или разрушению этой системы. Аналогичный эффект может быть достигнут мерами по усилению психического сопротивления членов семьи или коррекцией влечения, несовместимого с нравственными представлениями индивида – ослабление этого влечения также может привести к исчезновению патологизирующей роли.

Вопросы для самопроверки

1. Предмет акмеологии. Ее задачи.
2. Ключевые понятия акмеологии.
3. Закономерности достижения «акме».
4. Особенности целеполагания в зависимости от возраста.
5. Понятие о жизненной стратегии. Ее признаки.
6. Жизненная позиция в структуре направленности личности.
7. Макрохарактеристики человека и виды зрелости.
8. Особенности зрелой личности в профессии.
9. Профессиональная зрелость личности.
10. Акмеологический подход к личности.
11. Особенности личности специалиста в зависимости от целевой ориентации.
12. Мотивация как фактор достижения «акме».
13. Мотивация достижения в узком и широком смысле.
14. Внешняя и внутренняя мотивация. Контролирующие и информирующие внешние стимулы.
15. Виды группового влияния на личность.
16. Факторы формирования благоприятного социально-психологического климата в группе.

17. Критерии благоприятного социально-психологического климата в группе.

18. Потенциал личности. Его компоненты.

19. Адаптационный потенциал, психологическая защита и копинг-стратегии личности.

20. Разноплановость жизненного успеха.

Литература

Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – Екатеринбург, Деловая книга; М., ACADEMI, 1995.

Аккерман Н. Диагноз невротического семейного взаимодействия // Семейная терапия. Хрестоматия. Э.Г. Эйдемиллер, Н.В. Александрова, В. Юстицкис (сост.), СПб., Питер, 2000а.

Аккерман Н. Роль семьи в появлении расстройств у детей // Семейная терапия. Хрестоматия. Э.Г. Эйдемиллер, Н.В. Александрова, В. Юстицкис (сост.), СПб., Питер, 2000б.

Аккерман Н. Семейный подход к супружеским расстройствам// Семейная терапия. Хрестоматия. Э.Г. Эйдемиллер, Н.В. Александрова, В. Юстицкис (сост.), СПб., Питер, 2000в.

Аккерман Н. Теория семейной динамики // Семейная психотерапия. СПб., Питер, 2000г.

Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М., МГУ, 1987.

Андреева Т.В. Семейная психология. СПб., Речь, 2004.

Антонов А.И. Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов), Учебное пособие для вузов. М., Издательский Дом «NOTA BENE», 1998.

Антонов А.И., Медков В.М. Социология семьи. М., Изд-во Московского университета. Издат-во Междунар. университета бизнеса и управления («Братья Карич»), 1996.

Ароне К. Развод, крах или новая жизнь? М., Мирт, 1995.

Арутюнян М.Ю. Вариант возможной типологии стилей отношений в семье // Социальные и демографические аспекты исследования брака, семьи и репродуктивных установок. Ереван, 1983.

Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. Ростов-на-Дону, Феникс, 1999.

Баттон Д. Стать ближе. Секс, любовь и здравый смысл: Пер. с англ./Баттон Д.; Ред. Е. Копелева. М., Центр»ПРО», 1995.

Бендлер Р., Гриндер Д., Сатир В. Семейная терапия и НЛП. – М. – СПб., Институт общегуманитарных исследований, 2000.

Бодалев А.А. Личность и общение. М., 1983.

Бодалев А.А., Столин В.В. (ред.) Общая психодиагностика. М., Изд-во МГУ, 1987.

Бодалев А.А., Столин В.В. Соколова Е.Т., Спиваковская А.С., Шмелев А.Г., Варга А.Я., Бутенко Г.П., Новикова Е.В., Смехов В.А., Баженова О.В. Семья на психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования. М., Педагогика, 1989.

Бойко В.В., Огапян К.М., Копытенкова О.И. Социально защищенные и социально незащищенные семьи в изменяющейся России. СПб., Сударыня, 1999.

Босанц М. Внебрачная семья. М., Наука, 1981.

Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. СПб., Питер, 2001.

Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. СПб., Речь, 2001.

Видра Д. Помощь разведенным родителям и их детям, от трагедии к надежде. М., Изд. Института психотерапии, 2000.

Витакер К. Бамберри В. Танцы с семьей. М., Независимая фирма «Класс», 1997.

Витек К. Проблемы супружеского благополучия. М., Прогресс, 1988.

Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. М., Независимая фирма «Класс», 1998.

Голод С.И. Семья и брак, историко-социологический анализ. СПб., Петрополис, 1998.

Гребенников И.Ф. Основы семейной жизни. М., Просвещение, 1991.

Грюнвальд Б.Б., Макаби Г.В. Консультирование семьи. Практическое руководство. М., Когито-Центр, 2004.

Дементьева И.Ф. Первые годы брака, Проблемы становления молодой семьи. М., Наука, 1991.

Дементьева И.Ф. Развод и дети. Методич. пособие для педагогов. М., НИИ семьи и воспитания, 2000.

Драбкина Т.С. Теория семейных систем Боуэна // Системная семейная психотерапия. СПб., Речь, 2001.

Дружинин В.Н. Психология семьи. М., КСП, 1996.

Егидес А.П. Оптимизация психотехники общения и отношений в проблемном супружестве // Этика и психология семейной жизни. Метод. реком. к спецкурсу для студ. педвуза. М., 1987.

Егидес А.П. Лабиринты общения, или как научиться ладить с людьми. М., АСТ-ПРЕСС, КНИГА, 2002.

Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования. М., «Ось-89», 2003.

Елизаров А.Н. Психологическое консультирование семьи. М., «Ось-89», 2004

Заславская Т.М., Гришин А.Г. Ревность и измена как феномены супружеской жизни. Как их избежать? М., 1992.

Квинн Н.В. Прикладная психология/4-е изд. СПб., Питер, 2000.

Кемплер У. Основы семейной гештальттерапии. СПб., Изд-во Пирожкова, 2001.

Кляйн М. Некоторые теоретические выводы, касающиеся эмоциональной жизни ребенка/ Психоанализ в развитии, сборник переводов. Екатеринбург, Деловая книга, 1998.

Ковалев С.В. Психология современной семьи. М., Просвещение, 1988.

Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А. Общая психотерапия. М., Изд-во Института психотерапии, 2001.

Коннер Р.Ф., Ю.И. Зырянова. М.И. Каленский. Ю.В. Дроздовский. Стратегический подход к семейной психотерапии. Методическое пособие для врачей-курсантов. Новокузнецк, 1998

Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Пер. с лит. М., Академический проект, 1999.

Крайг Г. Психология развития. СПб.; М., Питер, 2002.

Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / Пер. с чешского / Под ред. Г. С. Васильченко. М., Медицина, 1991.

Маданес К. Стратегическая семейная терапия. М., Независимая фирма «Класс», 1999.

Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. Справочник практического психолога. М., Эксмо, 2007.

Мацковский М.С., Гурко Т.А. Молодая семья в большом городе. М., Знание. 1986.

Мацковский М.С., Олсон Д.Н., Гурко Т.А. Семья на пороге третьего тысячелетия. М., Центр общечеловеческих ценностей, 1995.

Мацковский М.С. Социология семьи. Проблемы теории, методологии и методики. М., Наука, 1989.

Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. М., Независимая фирма «Класс».1998.

Мишина Т.М. Семейная психотерапия при неврозах и психозах/Под ред. В. К. Мягера, Р. А. Зачепицкого. Ленинградский НИИ психоневрологии им. В. М. Бехтерева. – Л., 1978.

Мягер В.К., Мишина Т.М. Семейная психотерапия. Методические рекомендации. Ленинградский НИИ психоневрологии им. В. М. Бехтерева. Л., 1976.

Мягер В.К. Семейная психотерапия при нервных и психических заболеваниях/Под ред. В. К. Мягера, Р. А. Зачепицкого. Ленинградский НИИ неврологии им. В. М. Бехтерева. Л., 1978.

Навайтис Г. Муж, жена и ... психолог. М., Институт практической психологии, 1995.

Навайтис Г. Психологические особенности распада супружеских отношений // Человек после развода / Под ред. Н. Я. Соловьева. Вильнюс, 1985.

Навайтис Г. Семья в психологической консультации. М., Московский психолого-социальный институт; Воронеж, Издательство НПО «Модэк», 1999.

Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы. М., Эксмо, 2004.

Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. Киев., Лыбидь, 1990.

Обозов Н.Н. Совместимость и срабатываемость людей. СПб., Облик, 2000.

Пэпп П. Семейная терапия и ее парадоксы /Пер. с англ. М. Независимая фирма «Класс», 1998.

Райгородский Д.Я. (ред.-сост.). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара, Бахрах, 1999.

Ричардсон Р. Сила семейных уз. // Руководство по психотерапии в помощь семье. СПб., «Акцидент», «Ленато», 1994.

Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология управления. Учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.

Силяева Е.Г. (ред.). Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. М., Academia, 2004.

Сысенко В.А. Супружеские конфликты. М., Финансы и статистика, 1983.

Сысенко В.Л. Устойчивость брака, проблемы, факторы, условия. М., Финансы и статистика, 1981.

Сысенко В.А. Психодиагностика супружеских взаимоотношений. М., НИИ семьи, 1998.

Трапезникова Т.М. Социальная психология семьи, Методическое пособие к курсу лекций. Л., ЛГУ, 1987.

Трапезникова Т.М. Этика и психология семейных отношений. Л., ЛГУ, 1988.

Фримен Д. Техники семейной психотерапии. СПб., Питер, 2001.

Фролов С.С. Социология организаций. М.: Гардарики, 2001.

Фромм Э. Бегство от свободы. М., АСТ, 2004.

Харли У. Законы семейной жизни. М., Протестант, 1992.

Харчев А.Г., Мацковский М.С. Современная семья и ее проблемы. М., 1978

Черников А.В. Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики. М., 1997.

Черников А.В. Системная семейная терапия, Интегративная модель диагностики. – М., НФ «Класс», 2001.

Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии, Руководство. М., Независимая фирма «Класс», 1997.

Шибутани Т. Социальная психология. М.-Ростов-на-Дону, Аст-Феникс, 1999

Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000.

Шнейдер Л.Б. (сост.) Социально-психологическая и консультативная работа с семьей. Ч. 1. М.-Воронеж, Московский психолого-социальный ин-т – НПО «МОДЭК», 2003

Шостром Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии. СПб.-М., Сова – Экмо, 2002.

Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб., Речь, 2003.

Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб., Питер, 1999.

Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия. Л., 1990.

Юнда И.Ф., Юнда Л.И. Социально-психологические и медико-биологические основы семейной жизни. Киев, Выща школа, 1990.

Юрьев А.И. Психология массовидных явлений // Психология / Под ред. Крылова А.А. СПб., 1998.

ГЛАВА 5.
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Психология спорта – это наука, занимающаяся изучением людей и особенностями их поведения в спортивной деятельности.

Спортивные психологи занимаются изучением поведения людей, проведением исследований, консультированием, обучением, разрабатывают принципы и рекомендации, которые способствуют развитию спортивной деятельности.

Психологи клиницисты в области спорта занимаются профилактикой и коррекцией эмоциональных расстройств, расстройств питания и злоупотребления лекарственных препаратов.

Педагоги в спортивной психологии занимаются развитием коммуникабельности, уверенности и т.д.

Роль психологии в спорте – это сознательная ориентация на те достижения современной психологии (естественно, в ее различных направлениях), на те ее идеи и гипотезы, которые открывают наиболее значительные перспективы в исследовании спортивной деятельности и личности спортсменов. Психология спорта с первых лет своего становления тесно связана с общей психологией. Например, первые советские спортивные психологи, изучавшие общие психофизиологические закономерности поведения спортсменов, сформулировали общепсихологическую проблему, связанную с определением роли осознания человеком внешних воздействий в организации и координации движений. Решение этой проблемы служило одним из важнейших оснований построения общей теории спортивной психологии как теории единства сознания и деятельности спортсмена.

На основе подхода к деятельности спортсменов при должном учете указанной выше теории связи сознания и деятельности советские спортивные психологи провели оригинальные исследования условий и особенностей формирования двигательных навыков. Известно, что в своем традиционном толковании навык выступал лишь как автоматизированный и лишенный элементов сознания компонент более широкого круга действий. Результаты исследования спортивных навыков опровергли такое их понимание. Было показано, что достаточно совершенные навыки представляют собой сложную и целостную систему действий, выполняемую под контролем сознания (исследования П.А. Рудика, А.Ц. Пуни и их сотрудников). Методика спортивной тренировки получила при этом более адекватную психологическую основу, чем традиционное представление о навыках и условиях их формирования. Подлинные возможности теории навыка, созданной в советской психологии, еще далеко не использованы при рациональной организации обучения и тренировки в спорте. В этой области нужны конкретные прикладные работы.

Спортсмены редко выступают или тренируются в социальном вакууме. Даже при самостоятельных тренировках спортсмен часто соотносит свои результаты с показателями соперников, а также прогнозирует возможные реакции на свои выступления со стороны своего тренера, друзей, болельщиков, членов семьи. Он также знает, что позже его

выступление заслужит либо аплодисменты, либо порицание, недовольство и критику со стороны более крупной и индифферентной группы зрителей. Телевидение, интервидение, средства массовой информации еще больше усиливают социально-психологическое давление, испытываемое спортсменами высокого класса.

Таким образом, спортивная деятельность включает в себя широкую и разнообразную систему человеческих отношений (и опосредуется ими), характер которых существенно влияет на эффективность деятельности спортсмена. Этот факт отражает общепсихологический принцип – принцип изменчивости психических и физических процессов человека под влиянием различных социальных ситуаций. Вот почему средства и методы социальной психологии становятся значительным достоянием различной спортивной практики и, следовательно, между спортивной и социальной психологией устанавливаются содержательные связи.

Полностью сохраняет свое значение проблема психологической подготовки спортсменов, как общей подготовки к занятиям спортом, так и специальной – к соревнованиям. В этом плане особенно важны исследования психических состояний, возникающих у спортсменов в различных условиях их жизни и деятельности, в частности причин возникновения и средств устранения стресса. С этим тесно связана проблема психологической надежности в спортивной деятельности, важным моментом которой выступает устойчивость ее осуществления на должном уровне в различных экстремальных обстоятельствах.

Особенно актуальна задача уточнения и углубления психограмм по разным видам спорта, задача построения адекватных социально-психологических моделей «идеальных» представителей каждой спортивной профессии.

Первый этап анализа предметного содержания деятельности заключается в выделении ее потребностей-мотивов, вычленении входящих в нее целей-задач и действий-операций. Целостная деятельность соотносится с понятиями потребностей – мотивов; действие – с понятием цели, операция – с понятием условий; с понятием задачи соотносится связь данного действия с реализующими его конкретными операциями. В настоящее время важнейшая задача психологии и всех ее отраслей состоит в разработке общих методов выявления предметного содержания различных видов деятельности.

Следующий этап анализа деятельности состоит в выяснении тех процессов, благодаря которым реализуется ее предметное содержание. Так, необходимо изучить процессы возникновения самих потребностей и их превращения в мотивы (процесс опредмечивания потребности). Следует отметить, что в этом заключен особенно ответственный момент жизни человека, так как с появлением мотивов его деятельность получает четкую направленность. Далее необходимо выделить и изучить механизмы самого целеполагания, процессы определения субъектом системы целей и постановки ряда задач. Процессы их решения заключаются в выборе и построении действий и операций, адекватных целям и условиям. Этот этап анализа может быть достаточно эффективным лишь в том случае, если предварительно точно определено предметное содержание деятельности. К сожалению, экспериментаторы нередко игнорируют это обстоятельство и пытаются, например, изучать особенности мотивов или целей без точного знания предметных характеристик деятельности в целом и ее компонентов.

Третий этап анализа деятельности состоит в том, чтобы установить комплекс психических функций (способностей), участвующих в реализации ее предметного содержания. Так, в процессе превращения потребностей в мотивы решающую роль играют практические действия со всеми обеспечивающими их сенсомоторными, перцептивными,

интеллектуальными (наглядно-образными) и эмоциональными функциями.

Четвертый этап анализа деятельности предполагает раскрытие ее динамики, ее развития (как в возрастном, так и в функциональном плане). Это наиболее трудная проблема, при решении которой обнаруживается подлинная зрелость исследователя-психолога.

В психологии спорта в последнее время много внимания уделяется вопросам природы коллектива, вопросам его развития, влияния на личность спортсмена. Их решение имеет важное значение в физическом воспитании и спорте, поскольку многие виды спортивной деятельности протекают в коллективе.

Согласие в отношении групповых норм, осознание этого согласия и взаимная привязанность членов группы создают основу для ее высокой сплоченности, проявляющейся во взаимопомощи и взаимной ответственности участников. Привязанность индивида к группе связана с действием (при различном удельном весе) следующих факторов:

1) значимости группы для индивида, обусловленной как идеологическими и моральными ценностями группы, так и ее способностью удовлетворять потребности индивида;
2) конкурентной значимостью других групп;
3) ощущением общности судьбы с другими участниками группы;
4) ощущаемым престижем группы.

Взаимодополнительные роли, хорошо усвоенные и эффективно исполняемые участниками, обеспечивают интеграцию индивидуальных действий в единый ансамбль. Недостаточная согласованность ролевых ожиданий приводит к срывам совместной деятельности и конфликтам внутри группы.

Психологические особенности спортивного коллектива. Спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии других людей и при их участии. Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения.

Общее понятие о спортивной команде как малой социальной группе и коллективе. Спортивная команда является разновидностью малых социальных групп. Ей присущи все признаки, которыми в социальной психологии характеризуют малые группы. К таким признакам относятся: численность, автономность, общегрупповая цель, коллективизм, дифференцированность и структурность Численность. Нижней границей малой группы является два человека, а верхняя не должна превышать 40 человек.

Работы социальных психологов показали, что наиболее устойчивыми и эффективными являются группы из 6–7 человек. Их можно считать оптимальным для решения целевых задач.

Этим требованиям к численности малой группы удовлетворяют все спортивные команды. Так, в состав хоккейной команды мастеров высшей лиги входит 30 человек: старший тренер, начальник команды, два его помощника (тренеры), врач, массажист, игроки. Понятие «игроки» охватывает хоккеистов основного состава (четыре пятерки плюс два вратаря) и 3–5 спортсменов из молодежной команды.

По правилам соревнований решение соревновательной задачи осуществляется частью команды. Например, в хоккее, водном поло, баскетболе и футболе число полевых игроков равно соответственно 5, 6, 7 и 11, что удовлетворяет критерию оптимальной численности малой группы. Таким образом, команда разбивается на оптимальные по численности подгруппы.

Автономность. Одной из основных особенностей спортивной команды является ее сознательная обособленность от окружения, которая достигается благодаря существованию ограничений на число членов, наличию

специфических узкогрупповых целей, внутрикомандной системы ценностей, правил, традиций, условностей и т.д.

Общегрупповая цель. Перед спортивной командой, как всякой малой социальной группой, стоят четкие и определенные задачи, на решение которых направлены усилия всех ее членов и тренеров и спортсменов. В наиболее общей формулировке такой общекомандной целью является достижение высоких личных и командных спортивных результатов. Е.П. Ильин указывает на необходимость различать именно общность, а не одинаковость цели для всех членов команды. Одинаковость целей может порождать соперничество, противоборство, как, например, борьба за победу у участников одного старта, а общность целей порождает взаимодействие, кооперацию, когда сотрудничество служит основой внутригрупповых контактов.

Коллективизм. Высшей формой развития спортивной команды, как всякой малой социальной группы, является коллектив. В коллективе групповая деятельность определяется и опосредуется социально значимыми общественными ценностями. Поэтому коллектив советских спортсменов отличает не только стремление к новым более высоким спортивным достижениям, но и активное участие в общественной жизни.

Важнейшими особенностями внутренней жизни советских спортивных коллективов являются: а) коммунистическая сознательность, идейная целеустремленность и политическая грамотность; б) действенная групповая эмоциональная идентификация, т.е. взаимное интерперсональное отождествление, когда члены команды эмоционально реагируют на успехи и неудачи своих товарищей; в) коллективистическое самоопределение, т.е. принципиальное отношение членов команды к любым событиям и информации, восприятие их через призму системы ценностей и целей группы, подчинение своих индивидуальных целей и желаний требованиям групповой деятельности; г) высокая сплоченность, которая проявляется в единстве мнений всех членов коллектива по наиболее важным аспектам жизнедеятельности команды. Такое «...ценностное единство является важнейшим фактором включенности группы в деятельность всей социальной системы, мерой действительной коллективности данной социальной общности». Подлинная сплоченность группы имеет место только при условии совмещения индивидуальных усилий отдельных членов группы и детерминированности этих усилий содержанием совместной деятельности. Для развития спортивной команды как коллектива особенно важно, чтобы совместные усилия ее членов были подчинены высоким общественным идеалам. Успех спортивного коллектива может быть достигнут лишь при условии подчинения личных и узкогрупповых интересов общественно значимым целям.

Дифференцированность и структурность. Взаимодействие в процессе решения стоящих перед командой задач порождает дифференциацию между ее членами как по выполняемым функциям и обязанностям, так и по личным контактам, т.е. внутри одной команды возникают формальные (официальные) и неформальные (дружественные) группировки. Однако групповая дифференциация еще не создает структуру. Структуру создают связи и отношения между спортсменами и подгруппами спортсменов внутри команды.

Формальная структура спортивной команды. В процессе совместной спортивной деятельности происходит дифференциация ролей и функций между членами команды и формирование определенной устойчивости систем деловых отношений между спортсменами, выполняющими различные функции. Без «разделения труда» и согласования, кооперирования различных функций групповая деятельность не может быть успешной. Эту простую истину спортсмены иногда забывают, и не только по своей вине;

во многом этому способствует соперник, разрушающий наигранные связи. В этом случае каждый член команды стремится взять на себя ведущую роль в атаке, защитники начинают играть «на отбой», забывая, что атака начинается с их точного паса. И тогда о матчах футболистов, например, пишут, что на поле было 11 игроков, но не было команды. Чтобы такие ситуации возникали как можно реже, права и обязанности каждого члена команды закрепляются в правилах, приказах, распоряжениях и других официальных документах, которые регламентируют процессы взаимодействия спортсменов. В совокупности эти документы определяют формальную (или официальную) структуру спортивной команды.

Формальная структура спортивной команды разделяется на горизонтальную и вертикальную.

Горизонтальная структура отражает распределение ролей (амплуа) в команде. Например, команда гандболистов имеет следующую горизонтальную структуру: вратарь, правый и левый, полусредний, разыгрывающий, линейный, правый и левый крайний. Это игровые амплуа. В условиях тренировок и соревнований взаимоотношения спортсменов регламентируются их амплуа, определяющими частоту, плотность и характер контактов.

Вертикальная структура определяется наличием субординационных отношений внутри команды: начальник команды-старший тренер--второй тренер –>-капитан команды-основные игроки –>-запасные игроки. Вертикальная структура задает порядок соподчинения и зависимости. Нарушение вертикальной структуры имеет своим следствием снижение дисциплины, личной ответственности, качества выполнения спортсменами своих функций.

Психологические особенности деятельности и личности тренера. Управление деятельностью и поведением спортсменов на уровне формальной структуры осуществляет тренер. Он является тем человеком, в руках которого сосредоточено официальное руководство спортивным коллективом. Деятельность тренера как официального руководителя команды довольно многогранна. Анализ этой деятельности позволяет выделить следующие основные функции тренера.

Информационная функция. Тренер выступает перед спортсменами как специалист, источник необходимых знаний по спорту и смежным дисциплинам. В связи с этим он должен обладать большим запасом знаний по истории спорта, теории и методике спортивной тренировки и т.д. Очень важно, чтобы знания тренера постоянно обновлялись и не отставали от современного уровня развития спортивной науки.

Обучающая функция. Тренер осуществляет целенаправленный педагогический процесс. Под руководством тренера спортсмены совершенствуют свои двигательные навыки, умения и физические качества, разучивают технико-тактические комбинации.

По сравнению с другими педагогическими профессиями деятельность тренера осложняется тем, что ему часто приходится обучать спортсменов таким действиям, которые они сами в настоящий момент не в состоянии выполнить на требуемом уровне.

Воспитательная функция. Тренер оказывает целенаправленное влияние на развитие личности спортсменов, формирование у них высокой сознательности и патриотизма. В связи с этим очень важно, чтобы тренер сам обладал социально-положительными чертами. Ведь воспитание в значительной мере происходит стихийно, в силу подражания учеников своему воспитателю.

Руководящая функция. Эта функция является центральной в тренерской работе. В ней наиболее полно выражаются профессионализм и мастерство тренера. Как руководитель команды тренер несет ответственность за всю ее внутреннюю жизнь, от формиро-

вания до достижения высоких спортивных результатов.

Административная функция. Тренер выполняет ряд административно-хозяйственных обязанностей: организовывает сборы и соревнования, арендует помещения и спортивные сооружения, снабжает спортсменов инвентарем, спортивной формой и т.п.

В процессе многолетней работы у каждого тренера формируется индивидуальный стиль руководства командой и общения со спортсменами. Принято выделять три основных типа руководства: авторитарный, демократический и либеральный.

Авторитарный, или директивный, стиль работы тренера характеризуется высокой централизацией руководства, полным единоначалием, большой требовательностью, жестким контролем, стремлением оставить за собой право принимать решения. Все руководящие указания авторитарный тренер облекает в форму приказов, ультимативных требований и распоряжений. Малейшие отклонения от его указаний вызывают гнев, возмущение и следующие за ними жесткие административные санкции: выговоры, взыскания, лишения льгот и т.п. Авторитарный тренер стремится к абсолютной власти, только за собой он признает право на самостоятельное мнение, от спортсменов требует исполнительности и подчинения, любое проявление самостоятельности и инициативы рассматривает как грубое нарушение субординации и дисциплины. Такой тренер не любит самостоятельных спортсменов, не уживается с ними, с симпатией относится к тем, кто ему ни в чем не перечит и поддерживает все его предложения.

Авторитарный стиль руководства встречается довольно часто, особенно в женских спортивных командах.

Демократический, или коллегиальный стиль руководства характеризуется распределением полномочий и функций между тренером, его помощниками и спортсменами, опорой на общественные организации, объективностью и справедливостью, чутким, внимательным отношением к спортсменам.

Коллегиальный руководитель старается так управлять командой, чтобы каждый спортсмен чувствовал себя активным участником общего дела, проявлял самостоятельность и инициативу. В своих решениях он часто ориентируется на мнение команды, считается с пожеланиями спортсменов (например, при составлении плана тренировок, выборе тактического решения, формировании команды и т.п.). Мнения и желания спортсменов его действительно интересуют, и поэтому спортсмены чувствует себя с ним свободно, охотно общаются, доверяют свои личные заботы и проблемы. Тренер с демократическим стилем руководства всегда хорошо осведомлен о внутренней жизни команды, знает все основные заботы и тревоги своих воспитанников. Мягкость, тактичность и коллегиальность–вот главные достоинства тренера такого стиля руководства.

Либеральный, или попустительский, стиль руководства отличается незначительным участием тренера в управлении командой. Такой тренер старается как можно меньше вмешиваться в ее дела, предоставляет спортсменам слишком большую свободу действий и поведения. Контроль за деятельностью спортсменов он осуществляет эпизодически, непоследователен в своих требованиях, основной своей функцией считает снабжение спортсменов информацией и советами, но и это делает преимущественно в тех случаях, когда спортсмены сами обращаются к нему за помощью и какими-либо сведениями. Его замечания, порицания, похвала в большинстве случаев носят формальный характер; любые объяснения по поводу невыполненных заданий или нарушений дисциплины он принимает на веру, без критического к ним отношения. В команде, которой руководит либеральный тренер, спортсмены в основном предоставлены

сами себе. Поэтому ожидать высоких результатов можно только от очень самостоятельных и волевых спортсменов.

В спорте редко встречаются тренеры, деятельность которых характеризуется одним определенным стилем управления командой. Обычно в работе каждого тренера просматриваются все три стиля руководства, но интенсивность и частота их применения у разных тренеров различна. Устойчивое сочетание стилей руководства определяет индивидуальный стиль работы тренера.

Неформальная структура спортивной команды. Если члены команды взаимодействуют только на основе формальных предписаний, согласованность их действий будет минимальна. Настоящее взаимодействие возникает лишь в том случае, когда официальные связи между спортсменами наполняются эмоциональным личностным содержанием, т.е. становятся субъективно значимыми, иными словами, когда над формальной системой отношений надстраивается другая, неформальная система связей, характер отношений предписывается формальной структурой, однако все отношения, в том числе и деловые, протекают как личностные реакции.

Исследования, проведенные в разных видах спорта со спортсменами разной квалификации, показали, что с ростом спортивного мастерства происходит конвергенция, сближение обеих структур при доминирующей роли формальной структуры. Чем более зрелой и развитой становится спортивная команда, тем более значительную роль приобретает формальная структура и тем большее влияние она оказывает на неформальное межличностное общение.

Неформальная структура команды, как и формальная, делится на горизонтальную и вертикальную. По горизонтали неформальная структура команды распадается на две подструктуры: деловую и эмоциональную.

Деловая подструктура возникает в результате кооперативно-деятельностной интеграции спортсменов. Она в значительной степени определяется внешними целями команды и закономерно меняется вместе с ними (например, при переходе от подготовительного периода к соревновательному).

Эмоциональная подструктура отражает непосредственные аффективные связи (симпатии, антипатии и безразличия) между членами команды. Она как бы дополняет деловую подструктуру, сглаживая дезинтегративные тенденции, являющиеся следствием функционального расслоения (каждый спортсмен отвечает за отдельный порученный ему участок). Эмоциональные отношения неизбежно возникают в любой команде как результат взаимных оценок поведения и поступков в процессе взаимодействия.

Выделение деловой и эмоциональной подструктур носит условный характер. В спорте эмоциональные отношения формируются в процессе совместной деятельности, в зависимости от того, насколько успешно выполняются общекомандные цели. Кроме того, в связи с высокой значимостью для спортсменов успешности спортивной деятельности деловые отношения между ними всегда сопровождаются сильными эмоциями, способствуют активному формированию субъективности в их межличностных отношениях.

Вертикальная организация неформальной структуры команды отражает характер распределения отношений руководства и подчинения между спортсменами. Каждый спортсмен имеет в команде определенный ранг, соответствующий его статусу власти: чем выше ранг спортсмена, тем большей властью и авторитетом он пользуется внутри команды. Следовательно, вертикальная организация может рассматриваться как ранговая зависимость между спортсменами в неформальной иерархии команды.

Проблема лидерства в спорте. Максимальный ранг в неформальной иерархии команды определяет статус ее лидера. Естественно,

лидер располагает в команде наибольшей властью и авторитетом, что позволяет ему осуществлять руководство командой, аналогичное тому, которое осуществляет тренер. Разница заключается в том, что тренер является лидером в формальной структуре команды и в своей руководящей деятельности пользуется официальными санкциями: поощрениями, взысканиями, материальными стимулами и т.п.; лидер же обладает неформальной властью, он не вправе использовать официальный аппарат власти, его власть опирается на нормы, ритуалы, неписаные правила и традиции команды. Кроме того, тренер может эффективно выполнять свои функции только в условиях учебно-тренировочного сбора, где его власть практически неограничена. На соревнованиях тренер не может непосредственно вмешиваться в деятельность спортсменов, и поэтому его возможность руководить командой резко уменьшается. В это время управление командой почти полностью переходит к лидеру. Именно он должен организовать команду для реализации намеченных тактических замыслов, направить ее усилия на достижение победы.

Анализ руководящих действий лидера позволяет выделить три наиболее важные обобщенные функции лидерства: организационную, информационную и воспитательную.

Организационная функция заключается в выработке общекомандных целей, разработке планов реализации усилий всех членов команды для достижения поставленных целей. В игровой ситуации эта функция проявляется главным образом в указаниях, направляющих, ускоряющих или закрепляющих определенные действия товарищей по команде: «Бросок!», «Блок!», «Стоять!», «Быстрей!», «На меня!» и т.п. Часто лидер сознательно временно уступает свои функции одному из спортсменов, находящемуся в более благоприятных условиях, или принуждает, навязывает своим партнерам определенные действия. Этими способами лидер организует и направляет усилия членов команды на осуществление тактической комбинации.

Информационная функция предполагает, что лидер является центром обмена информацией в команде. Он сообщает спортсменам информацию о текущих задачах команды, способах их решения, распределении функций, ожидаемых результатах, соперниках и т.п. В игровой ситуации эта функция сводится к налаживанию и поддержанию на оптимальном уровне обмена информацией между спортсменами исходя из тактического замысла и выполняемой комбинации. Лидер сообщает сведения о заменах и перемещениях в своей команде и в команде соперников, информирует о времени, текущем счете, ожидаемых действиях противников и пр.: «Будет бросок», «Нас меньше», «Руки!» и т.п.

Воспитательная функция предполагает усилия лидера по развитию у членов команды чувства товарищества, личной ответственности, уважения к социальным нормам и требованиям, дисциплинированности, собранности, надежности и других общественно значимых характеристик поведения. Эта функция осуществляется лидером главным образом не на соревнованиях, а в условиях тренировочных занятий и отдыха. В соревновательной обстановке воспитательные действия лидера ограничены оценочными суждениями: «Правильно!», «Молодец!», «Куда смотришь?!», «Что делаешь?» и т.п. Их содержание и эмоциональная окраска служат эффективным средством закрепления правильных форм спортивного поведения и устранения ошибок. Интенсивность использования лидерских функций в значительной степени зависит от характера задач, стоящих перед командой, складывающейся спортивной ситуации и напряженности деятельности. Существует, по-видимому,

соответствие между степенью успешности деятельности команды в напряженной ситуации и интенсивностью осуществления лидерских функций.

Интенсивность использования различных лидерских функций (организационной, информационной и воспитательной) зависит от типа лидера и главным образом от того, в какой подструктуре (деловой или эмоциональной) он является лидером. Спортсмен, имеющий максимальный статусный ранг в деловой подструктуре, является деловым лидером команды, в эмоциональной–эмоциональным. Таким образом, в каждой команде имеется по крайней мере два лидера: деловой и эмоциональный.

Деловой лидер ориентирован на спортивные достижения, заботится о совершенствовании мастерства спортсменов, выступает инициатором в поисках более эффективных и современных методов

Эмоциональный лидер ориентирован на межличностные отношения в команде, поддержание благоприятного психологического климата, профилактику межличностных конфликтов, воспитание у спортсменов высоких нравственных и патриотических чувств.

В действительности разделение на деловых и эмоциональных лидеров несколько условно. Нередко обе лидерские функции выполняет один спортсмен. Причем такое совмещение наблюдается тем чаще, чем выше ранг спортивной команды. Специалисты объясняют это влиянием уровня требований на концентрацию власти в команде. Чем выше требования к результату и чем напряженнее спортивная деятельность, тем выше должна быть концентрация власти. Спортивная команда функционирует эффективнее, если распределение власти в команде соответствует характеру спортивной деятельности. Когда команда ориентирована просто на участие в соревнованиях, а не на определенный результат, более эффективным является распределенное лидерство, а когда команда ориентирована на достижение высоких результатов–интеграция лидерства. Поэтому при ориентации спортивной команды на рекорды (ведомственные, мировые, олимпийские и др.) она функционирует более эффективно, если лидерские функции совмещены. Когда в команде имеется несколько лидеров, между ними может, возникнуть соперничество за абсолютное лидерство. В этом случае, они сами не могут успешно выступать в одной команде и вызывают раскол ее на конкурирующие группировки, что, конечно, отрицательно сказывается на спортивных достижениях команды.

5.1. ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Перспективы психологии спорта в существенной степени зависят от того, насколько тесно эта дисциплина связана с общей психологией, особенно с ее современными идеями в области строения деятельности, структуры личности, коллектива и межличностных отношений, в области психодиагностики и отбора.

Можно утверждать, что существующий на сегодня большой теоретический и фактологический материал позволяет перейти к типологии и классификации форм, методов и средств психодиагностики и психокоррекции различных состояний спортсменов в различных видах спортивной деятельности, а также для совершенствования способов организации различных процессов в сфере физической культуры и спорта и управления ими.

В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий. Таким образом, целью этой работы является: раскрытие и анализ психологических особенностей человека в конкретно выбранном виде спорта. Не секрет, что для разных видов характерны разные психологические нагрузки.

Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

Проблемы психологии спортивной психодиагностики являются не только наиболее важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Эти проблемы заключены в следующем:

а) отбор талантов;
б) формирование оригинальной техники, соответствующей конституциональным и психологическим особенностям спортсмена;
в) максимальное развитие психических качеств, составляющих структуру специальных способностей данного спортсмена, и поиск путей компенсации «отстающих звеньев»;
г) создание условий для оптимальной переносимости высоких психических нагрузок;
д) формирование психической готовности к соревнованиям;
е) создание предпосылок для саморегуляции психических состояний и самоорганизации психической деятельности.

В широком плане психологическое обследование спортсменов должно включать получение двух параметров личности (Кретти, 1978):

- довольно устойчивых черт личности;
- динамических компонентов личности, включая временные мотивационные состояния, переходные уровни тревожности и др.

Информация, получаемая по тщательно и хорошо продуманной программе оценки личности, может быть полезной в случаях, когда надо:

- выявить валидные принципы исследования, которые помогли бы изучать спортивную деятельность и функционирование мужчин и женщин в условиях стресса, а также и понять, как способствовать лучшему выступлению спортсменов;
- дать возможность спортсмену лучше познать самого себя, его взаимоотношения с людьми и условия спортивной деятельности, которые могут на него повлиять;
- помочь тренеру и специалистам более эффективно направлять усилия спортсмена, лучше его понять и создать более благоприятные межличностные взаимодействия и контакт между спортсменом и тренером.

Результаты психодиагностики имеют также следующую практическую ценность.

После проведения психологических исследований тренер может более эффективно работать со спортсменом. Поведение спортсмена во время тренировки или в стрессовой ситуации соревнования не будет для тренера неожиданностью.

Результаты тестирования личности могут быть использованы в индивидуальных беседах и консультациях для максимизации усилий в решении личностных проблем и сведения их к минимуму.

Если спортсмен знаком с теоретическими принципами, лежащими в основе проводимых тестов, и понимает значение полученных показателей, то он может более глубоко понять самого себя. Подобное понимание будет способствовать повышению его результатов, более серьезной работе на тренировках и более устойчивой эмоциональной адаптации.

Анализ различий в личностных профилях спортсменов в команде может служить для оптимизации их межличностных отношений и предотвращения возникновения нежелательных форм взаимодействия.

Показатели определенных черт личности вместе с результатами тщательного анализа бесед, автобиографических данных или

данных проективных тестов могут помочь выявить членов команды, эмоциональная адаптация или состояние которых требуют особого внимания либо в данный момент, либо в ходе длительных тренировок или напряженных соревнований.

В целом перед личностным тестированием спортсменов всех уровней следует учитывать следующие критерии: Методики для исследования личностных черт. Личностные тесты являются излюбленными методами у спортивных психологов во всем мире. Время от времени проводятся массовые исследования спортсменов определенной специализации и строятся профили, с которыми в дальнейшем сопоставляются результаты тестирования отдельных спортсменов. В одних случаях информация, полученная с помощью этих тестов, помогает спортсмену лучше разобраться в особенностях своего собственного поведения. В других – результаты тестирования анализируются тренером и врачом команды, а затем сопоставляются с результатами, которые показывает спортсмен на отдельных тренировках, в течение недели, всего сезона. Иногда спортсмена подробно информируют о целях предстоящего тестирования, но иногда этого не делают.

Непосредственно перед проведением обследования необходимо подробно объяснить спортсменам, для чего оно проводится, а после тестирования познакомить их с полученными результатами. Если желательна активная помощь со стороны участников, то от спортсменов, особенно опытных, не следует скрывать действительных целей тестирования, идеи, заложенной в методике, и возможных недостатков используемых тестов.

Сам подход и уровень исследования, естественно, предполагают, что оно проводится квалифицированным психологом, способным не только правильно проводить тестирование, но и профессионально интерпретировать получаемые результаты. Заочные тестирования по почте, которые проводит по присланным бланкам тренер, а затем посылает неизвестно куда для интерпретации, не отвечают ни этическим, ни научным принципам получения достоверной информации о личности.

Применяемые личностные тесты должны быть пригодны для практически здоровых в психическом отношении людей.

Применяемые тесты должны быть научно достоверными и надежными. Каждый работающий с тестом должен ознакомиться с соответствующей литературой, чтобы убедиться в его валидности. Такие тесты должны быть валидны с точки зрения факторного анализа, т.е. каждый параметр, измеряемый тестом, должен быть независимым и не смешиваться с другими факторами. Кроме того, выделенные тестом характеристики должны быть также относительно устойчивыми и соотносимыми с результатами других тестов, измеряющих те же качества в тех же группах спортсменов.

При оценке важных личностных характеристик (например, тревожности) следует применять не одну, а несколько методик, чтобы убедиться, что получаемый результат не является артефактом какого-либо из используемых специфических тестов.

Частое применение какого-либо личностного теста (различных форм опросов) поможет определить, изменчивы или стабильны получаемые личностные показатели. Это может быть особенно целесообразно при тестировании задолго до соревнований и перед самыми стартами.

Несмотря на только что данную рекомендацию, не следует злоупотреблять длительностью тестирования и вызывать нежелательные эмоции у спортсмена. Часто встречающиеся в практической работе недоброжелательность и даже враждебность со стороны спортсменов, нежелание сотрудничать и другие признаки могут исказить

результаты обследования и личностные показатели.

В программах обследования с применением личностных тестов следует предусмотреть наряду с тестированием спортсменов исследование личностных особенностей их тренеров. Такой подход позволит спортсменам и тренерам с помощью психолога выяснить причины существующих у них затруднений и проблем в сфере межличностных контактов.

Испытуемые должны хорошо представлять ограниченность личностных тестов. Одновременно получаемые данные необходимо рассматривать в контексте и в сочетании с другими материалами об испытуемых (наблюдения, характеристики независимых и компетентных судей и т.д.). Например, сбор подробных биографических данных часто помогает психологу и тренеру в правильной интерпретации личностных черт спортсмена, так же как и в выявлении устойчивости этих показателей.

Полученные личностные показатели часто используются при интерпретации других результатов тестирования. Например, с помощью социограммы можно выделить изолированного в команде спортсмена. Однако только одновременное использование личностных характеристик, из которых видно, что у этого спортсмена выражена интроверсия и невысокая потребность в общении с другими людьми, позволяет сделать предположение, что его относительно устраивает изоляция, в которой он находится. С другой стороны, если из личностных характеристик следует, что у спортсмена высокая потребность в одобрении других, а из других данных окажется, что его не принимают члены команды, то получается совершенно другая картина состояния спортсмена.

Таким образом, можно сделать вывод, что личностные тесты должны использоваться прежде всего для того, чтобы помочь спортсмену понять себя, а также улучшить контакт между ним и тренером. Результаты, получаемые с помощью валидных и надежных личностных тестов, следует до и после проведения обследования обстоятельно интерпретировать и сообщать всем заинтересованным лицам.

И, наконец, результаты личностного тестирования следует интерпретировать в рамках общей программы обследования с привлечением биографических и социально-демографических данных, а также оценки двигательных возможностей и более изменчивых, ситуативных показателей настроения и состояний, которые будут рассмотрены ниже.

Методики для исследования динамических состояний. Хорошо или плохо выступает спортсмен, зависит не только от относительно устойчивых личностных характеристик, но также и от более изменчивых состояний. Например, в литературе указывается на то, что у человека наряду с относительно устойчивым показателем общей или «личностной» тревожности имеется и более изменчивая «ситуативная» тревожность. Хотя обычно человека мотивируют важные для него цели, задачи, однако степень важности, значимости, которую он придает той или иной специфической работе, ситуации, может в зависимости от времени существенно изменяться в ту или иную сторону.

Те, кому приходилось разрабатывать методики опроса для исследования личности, отношений, темперамента и мотивации, давно заметили изменчивый характер по крайней мере некоторых из получаемых при этом показателей. Спортивный психолог также должен учитывать, какие черты личности могут изменяться в большей степени, особенно если спортсмен сталкивается с эмоционально напряженной ситуацией спортивной борьбы, в которой ему предстоит проявить все свои возможности.

Для того чтобы понять характер этих изменчивых эмоциональных состояний, психолог может использовать различные подходы:

Можно многократно тестировать спортсменов во время тренировок, особенно по мере приближения дня соревнований, используя для этого сокращенные варианты личностных тестов, шкал тревожности и т.д.

Психолог должен освоить методики, специально предназначенные для оценки временных эмоциональных состояний. В качестве примера такой методики можно привести тест мотивации Кэттелла. В нем есть разделы, касающиеся страхов, отношения к карьере, к себе и других таких же динамических качеств, составляющих целостную структуру личности.

Кэттелл и другие авторы привели несколько объяснений того, почему происходят изменения в этих временных, или поверхностных, чертах. Одна из причин заключается в том, что группа имеет тенденцию к формированию личностных установок, особенно в лице тех ее членов, которые больше всего отличаются от некоторого среднего. Это свойственно не только спортивной команде, но и человеческому обществу в целом. Следовательно, при более частом воздействии групповой среды эти полупостоянные характеристики могут проявиться отчетливее и время от времени изменяться.

Таким образом, при определении понятия личности предполагается, что существуют достаточно устойчивые характеристики, которые отражают отношения индивида к себе, к социальным контактам, стрессорам и событиям окружающей среды. Проникновение в личность спортсмена может иметь важные последствия для успешной его деятельности, адаптации к условиям соревнований и общему эмоциональному самочувствию.

Личностные черты представляют собой в целом устойчивые компоненты целостной личности, которую можно, как мы полагаем, измерить с помощью многочисленных (более ста) видов тестов. Использование личностного тестирования в спорте предполагает формулировку некоторых принципов как в философском, так и в операциональном (практическом) плане. Например, представляется важным решить, какие именно цели достигаются тестированием личности. Должны ли они измерять и поддерживать необходимое нервно-психическое состояние спортсмена либо способствовать только повышению результата его спортивной деятельности. Более того, при проведении любого обследования, в программу которого включено изучение личности, необходимо объяснить спортсменам до начала тестирования смысл и назначение предполагаемых измерений. И далее, после сбора и анализа материалов следует индивидуально с каждым обсудить его результаты.

Исследование личности обычно должно быть по возможности всесторонним. В нем следует использовать широкий набор тестов и других методик, позволяющих изучать разнообразные типы социального, эмоционального поведения и собственно деятельности. Тестирование, кроме того, должно проводиться несколько раз в течение сезона (при условии, однако, что оно не отнимает у спортсмена слишком много времени).

Психологическое тестирование и особенно интерпретацию получаемых результатов должен проводить только квалифицированный психолог, систематически контактирующий с командой в течение достаточно продолжительного времени. Психолог команды, работающий в содружестве с тренерами и врачом команды, может внести важный вклад в успешное выступление команды, помочь росту достижений спортсменов в индивидуальных видах спорта, а также способствовать личностной адаптации спортсменов, постоянно подвергающихся действию различных стрессорных влияний, как в жизни, так и на спортивной арене.

Некоторые из приводимых ниже методик использовались для подготовки отдельных спортсменов к соревнованиям. Другие нашли применение в научных исследованиях. Дополнительно к методикам, предназначенным для оценки предполагаемых устойчивых личностных черт, в настоящее время разрабатывается всевозрастающее число методик для измерения временных психических состояний и настроений. Выступление в соревнованиях в каком-то определенном месте и в определенное время зависит (наряду с факторами подготовки и уровнем физических качеств) от сформированных личностных тенденций и временного эмоционального тона, который может быть вызван у спортсмена ситуацией, или специальными воздействиями тренеров, или собственными усилиями спортсмена.

Методики, с помощью которых измеряется кратковременное состояние ситуативной тревоги, колебания в мотивационной сфере и т.п., могут оказаться полезными в руках компетентного специалиста. В качестве примера можно привести мотивационный тест Кэттелла, который включает оценку возможных страхов, отношение к карьере и к самому себе. Другим примером этого типа методик, применяющихся для измерения изменчивых эмоциональных состояний, является шкала «состояния тревожности» Спилбергера.

Предлагаемые ниже тесты были выбраны не только потому, что они часто используются в работе со спортсменами, но также и потому, что они дают представление о различных типах как проективных, так и более объективных методик опроса. Тренер, работая с психологом, должен соблюдать известную осторожность при выборе этих тестов, а особенно при попытках интерпретировать получаемые результаты и соотносить их со своей реальной работой, трудностями, разочарованиями и эмоциональным подъемом, присущими спорту.

Тесты для исследования черт личности. Уже в начале века, особенно после разработки и совершенствования статистических методов, целым рядом видных психологов были созданы достаточно объективные тесты для изучения личности.

Эти тесты различаются по параметрам, которые они измеряют, по точкам зрения на то, что понимать под личностью и как ее лучше оценивать.

Обычно в тесты включаются многочисленные вопросы или варианты поведения в различных ситуациях, из которых респондент должен выбрать, указать устно или письменно ответ, соответствующий его реакции. Многие считают, что такие ответы представляют собой результат лишь временных эмоциональных состояний. Однако более тщательно работающие специалисты путем выбраковки неудачных вопросов, корреляции группы ответов и других статистических операций, слишком специальных, чтобы останавливаться на них здесь, разработали методики, позволяющие действительно измерить относительно устойчивые черты личности.

Шестнадцатифакторный опросник Кэттелла (I6PF) пользуется самой широкой популярностью в мире среди психологов, интересующихся психикой спортсменов. И хотя не все шестнадцать личностных черт, диагностируемых тестом, имеют непосредственное отношение к спортивной деятельности, тем не менее получаемый в результате тестирования профиль дает многостороннюю характеристику испытуемого.

Тестируемые черты: сдержанный – общительный; мышление конкретное – абстрактное; уступчивый – напористый; серьезный – беспечный; жесткий – мягкий; доверчивый – подозрительный; практичный с богатым воображением; прямолинейный гибкий; консервативный – склонный к новаторству; спокойный – напряженный; эмоционально

неустойчивый – устойчивый; практичный – совестливый; робкий – рискованный; спокойный – беспокойный; зависимый от группы – самостоятельный; спонтанный – контролирующий себя.

В обзорах этого теста обычно критикуется отсутствие концептуальной валидности и отмечается возможность того, что некоторые так называемые «независимые черты» могут измерять одно и то же свойство. Однако многочисленными экспериментальными исследованиями было показано, что результаты, получаемые в ходе тестирования с использованием данной методики, чрезвычайно надежны.

Личностный опросник Айзенка представляет собой личностную шкалу, с помощью которой получают три показателя: экстраверсии, нейротизма и установочного поведения (шкала лжи). Вопросы в этом тесте по форме и содержанию аналогичны тем, которые приведены в Миннесотском многостороннем личностном тесте (MMPI). Основная ценность личностного опросника Айзенка, как и MMPI, заключается в возможности диагностирования индивидов с довольно выраженными невротическими тенденциями, а не в точном выявлении параметров личности.

Шкала личностных ценностей Эдварда позволяет получить 15 показателей для оценки стремления к достижению, уважению, порядку, самопоказу, независимости (автономности), аффилиации (эмоциональным контактам с другими), интроцепции, помощи другим, доминированию, самоприниженню, заботе о других, изменению, выносливости, проявлению интереса к противоположному полу, агрессивности.

Шкала тревожности Тэйлора получила широкое распространение среди психологов-экспериментаторов для оценки так называемой «выраженной тревожности», т.е. общего уровня опасения (страха) или мрачного предчувствия, наличие которого испытуемый сам признает. В тест включены различные прямые вопросы (например: «чувствуете ли вы иногда, что вот-вот погибнете?»), на которые респондент отвечает «да» или «нет». Валидность шкалы проверялась сопоставлением ответов, полученных у испытуемых с выраженными психотическими тенденциями, и в «нормальной» контрольной группе.

Эту шкалу довольно часто применяют врачи, работающие со спортсменами во многих странах, особенно в Восточной Европе. Некоторые авторы высказывали сомнения в ее надежности. Я, например, при повторном тестировании тех же испытуемых обнаружил несовпадения в их ответах. Еще больше критических замечаний в адрес теста высказывалось по его валидности.

Первоначальное назначение этого теста заключалось в выявлении индивидов, которые испытывают или по крайней мере признают наличие у них различных, чаще всего крайних, уровней тревожности. Эта шкала может использоваться при тестировании спортсменов до и после соревнований. Однако искушенный в тестах респондент может легко «набрать» высокий или низкий результат по шкале тревожности. Следовательно, как и большинство методик, которые только что были рассмотрены, данная шкала дает положительные результаты только при тщательном проведении опроса и аргументированной, обоснованной интерпретации. Ее следует применять в сочетании с другими методиками, включая проективные и бланковые тесты, а также наблюдение.

Шкала личностной и реактивной тревожности, разработанная Чарльзом Спилбергером, предназначена для оценки тревожности как черты личности и эмоционального состояния. Она имеет большие потенциальные возможности и может оказать существенную помощь в спорте. Большинство методик, которые раньше применялись в спорте, оценивали скорее более устойчивую, длительно

испытываемую тревожность, а не кратковременное «состояние» тревожности, обычно связанное со спортивными соревнованиями. Можно надеяться, что тест Спилбергера при правильном его использовании поможет заполнить имеющиеся пробелы в оценке часто изменчивых состояний тревожности, которые испытывают спортсмены, особенно перед ответственными соревнованиями.

За последние 40 лет были разработаны различные проективные тесты. В их основу положена следующая идея: когда человек воспринимает и вербализует увиденное в чернильных пятнах, сюжетных картинках, неоконченных предложениях и т.п., то он в какой-то мере «проецирует» что-то свое на ситуацию или стимул.

Эти тесты пользуются большим уважением у многих психологов и психиатров, но не всегда получают высокую оценку у специалистов, больше полагающихся на статистику. Например, отсутствие связи и согласованности ответов испытуемых, полученных в различное время, часто затрудняет их точную интерпретацию. Работа с этими тестами и тем более их интерпретация требуют соответствующей подготовки и опыта. Более того, тестирование группы спортсменов или отдельных участников с помощью какой-либо из проективных методик, мало что даст, если эти данные не комплексируются с результатами, полученными из других источников и по другим тестам.

Однако применение, например, картинок с фрустрационными ситуациями при работе со спортсменами может выявить важные факторы или моменты, которые целесообразно в дальнейшем проанализировать специально в ходе наблюдений и с помощью более точных психологических методик. Взятые в комплексе, эти данные могут представить более полную картину характера, эмоций, личностных особенностей, чем использование какой-либо одной, даже объективной, методики.

Тест Роршаха. Прошло около 55 лет с тех пор, как швейцарский психиатр Герман Роршах опубликовал свой тест, в котором испытуемым предлагалось 10 картинок с симметрично расположенными чернильными пятнами. С тех пор этот тест стал, по-видимому, одним из наиболее популярных инструментов в «арсенале» клинических психологов.

Несмотря на это, статистики и психологи-экспериментаторы продолжают скептически относиться к валидности и надежности этого теста. Имеются довольно убедительные данные, свидетельствующие, например, о том, что личностные особенности экспериментатора, его образование и общая теоретическая и философская ориентации могут вызвать существенные различия в интерпретации ответов пациентов и в их реакции на странные пятна. Нередко ответы одних и тех же испытуемых, полученные через различные промежутки времени, существенно различаются. Точно так же различаются и интерпретации ответов одних и тех же испытуемых, если их оценивают, например, два клинициста. Как и в большинстве проективных тестов, ценность результатов, получаемых с помощью методики Роршаха, в значительной мере зависит от мастерства и чувствительности экспериментатора и еще в большей степени от того, как результаты тестирования интерпретируются в зависимости от личностных наблюдений, самооценок и более объективных тестов, измеряющих мотивацию, тревожность и другие черты личности.

Тематический апперцепционный тест (ТАТ), так же как и тест Роршаха, получил широкое распространение и с конца 40-х годов использовался в нескольких тысячах исследований. Как и другие проективные методики, он ценится больше у клинических (медицинских) психологов, чем у экспериментаторов, которые продолжают задавать каверзные вопросы по статистике, валидности теста, его однородности и объективности. Например, надежность этого теста

снижается из-за тенденции испытуемых повторять одни и те же рассказы по различным картинкам, предъявляемым в различные моменты тестирования.

Тест включает 20 картинок, на которых изображены различные жизненные ситуации (темы), на которые должен реагировать испытуемый. ТАТ, как и тест Роршаха и другие проективные методики, полезен только в руках подготовленного и опытного исследователя в сочетании с другими видами данных о тестируемом.

Некоторые исследователи отмечали, что даже тон ответов на определенные картинки может свидетельствовать об общем интеллектуальном подходе испытуемого к решению проблем, а также дать представление об общих аспектах его эмоциональной жизни. Если принять основную теоретическую посылку, лежащую в основе теста, то можно согласиться и с гипотезой о том, что, когда индивиду предъявляют картинки, он рассказывает соответствующие истории, описывая свои собственные мотивы, интересы и заботы.

Фрустрационный тест Розенцвейга дает возможность получить 15 показателей, характеризующих направленность агрессивных реакций индивида (на других или на себя) и тип его реагирования. Именно поэтому в ряде случаев этот тест может применяться при работе со спортсменами.

Как и в тематическом апперцепционном тесте, испытуемого просят выразить свое отношение в форме словесных реакций на 24 фрустрационные (неприятные) ситуации, предъявляемые в форме картинок, на которых изображены, как правило, два человека. Тест можно применять и с детьми в возрасте от четырех лет. Как и в других проективных тестах этого плана, предполагается, что то, как испытуемый реагирует на картинки, выявляет его способ поведения и действия в реальных жизненных ситуациях, вызывающих фрустрацию. Однако в исследованиях с целью проверки валидности теста были получены довольно противоречивые результаты. Большинство исследователей высказывают мнение о необходимости дальнейшей доработки содержания теста, протоколов для фиксации результатов опроса и получения норм. С другой стороны, в видах спорта, где необходимы вспышки агрессии или, наоборот, ее сдерживание, регуляция, показатели теста могут оказаться потенциально полезными.

Новые методы психорегуляции. Одним из факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, является уровень психического напряжения. Механизмы активизации сложны, но принципиальной основой их является эмоционально-волевая регуляция. Эмоциональная регуляция деятельности обнаруживается при большом желании достичь высокого спортивного результата либо при сильных переживаниях, например под влиянием страха. Часто эмоции вскрывают ресурсы, так сказать, автоматически, неосознанно для спортсмена. В экстраординарных эмоциональных состояниях возникает мощное психическое напряжение, как бы отодвигающее природные ограничители. Таким образом, вскрываются и реализуются в деятельности резервные возможности организма!

Волевая регуляция – факторы сознательного напряжения всех физических и духовных сил, направленных на повышение результативности деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодоления самого себя ради достижения цели.

Психическое напряжение, сопровождая любую продуктивную деятельность, возникает как в тренировке, так и в соревнованиях, но имеет разную направленность. Напряжение в тренировке связано главным образом с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую

физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к этому напряжению добавляется психическое напряжение, определяемое целью достижения определенного результата. Условно напряжение в тренировке называют процессуальным, а в соревновании–результативным. Обычно эти виды напряжения проявляются не только в деятельности, но и до нее, с той разницей между ними, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед работой, а результативное может возникать задолго до соревнований. В процессуальном напряжении «работает» дальняя мотивация, ее результат отставлен в достаточно отдаленное будущее; в результативном напряжении мощно проявляет себя ближняя мотивация.

Высокие и продолжительные напряжения, особенно в условиях монотонных тренировочных занятий, могут оказать негативное влияние на спортсмена. Современная тренировка в спорте высших достижений использует такие высокие физические нагрузки, что нередко спортсмен оказывается в состоянии повышенного психического напряжения. Само по себе психическое напряжение – фактор положительный, отражающий активацию всех функций и систем организма, гармонично включающихся в деятельность и обеспечивающих ее высокую продуктивность. Однако если напряжение чрезмерно высоко, продолжительно и сопровождается страхом перед нагрузкой, плохими взаимоотношениями с окружающими, недостаточной мотивацией, неуверенностью в себе и т.п., оно перерастает в психическую напряженность, которая рассматривается уже как фактор отрицательный, поскольку связана с дисгармонией функций, избыточным и неоправданным расходом энергии, в первую очередь нервной.

Психическое напряжение слабой степени не оставляет последствий и исчезает через несколько дней после максимальных нагрузок. Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия через недели и даже месяцы. Оно может проявляться в неблагоприятных отношениях к окружающему и в своеобразных поведенческих актах.

Выделяют три стадии психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность и астеничность. Существуют общие и специфические для каждой стадии признаки психического перенапряжения.

Общие признаки: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, эпизодические головные боли.

Специфические признаки характеризуют каждую стадию в отдельности.

Нервозность. На этой стадии психическое перенапряжение проявляется капризностью, неустойчивостью настроения, внутренней (сдерживаемой) раздражительностью, возникновением неприятных ощущений (мышечных, интероцептивных и др.). Вначале эти признаки проявляются не часто и выражены не ярко. Когда проявляется капризность, спортсмен остается организованным, дисциплинированным, как всегда, качественно выполняет задание тренера, но периодически выражает недовольство то заданием, то тоном обращения, то бытовыми условиями и т.д. Это проявляется в мимике и жестах, «ворчании». Такого рода капризы можно рассматривать как своеобразную адаптацию спортсмена к возрастающим нервно-психическим напряжениям. Однако оставлять их без внимания нельзя. Тренер должен проявить тонкий педагогический такт в общении со спортсменом. Не следует потакать капризам, так как это создает условия для их дальнейших проявлений, но и не надо пресекать их резко, поскольку это может привести к конфликтам; умение мягко корректировать капризы помогает спортсмену сдерживать их, так как он их осознает.

Неустойчивость настроения проявляется в быстрой смене, неадекватности реакции.

Незначительный успех вызывает бурную радость, которая, однако, быстро сменяется негативным отношением к окружающему.

Внутренняя раздражительность чаще всего выражается в мимике и пантомимике, но не проявляется в поведенческих актах.

Неприятные (иногда болезненные, но быстро проходящие) ощущения в определенной мере являются оправданием спортсмена в случае, когда он отказывается выполнять какие-то задания или неудачно выступает в соревнованиях. Жалобы на эти ощущения надо мягко, но неуклонно пресекать.

Появление этих признаков психического напряжения в наиболее нагрузочные периоды тренировки можно считать закономерным. Однако они должны насторожить всех, кто общается со спортсменом, и в первую очередь тренера. Для нормализации психического состояния спортсмена необходимо выяснить причину повышенного напряжения, возможно, временно изменить задачи тренировки и соревнований, целенаправленно организовать досуг, использовать методы психорегуляции.

Порочная стеничность. Ее признаки: нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей.

Нарастающая, несдерживаемая, часто неадекватная раздражительность выражается в том, что спортсмен все более и более утрачивает самообладание, проявляет гневность, направляя ее на товарищей, на тренера, на совершенно случайных людей; какое-то время он еще пытается объяснить причины своего гнева, а затем теряет самокритичность, все реже испытывает угрызение совести по этому поводу; становится нетерпимым к недостаткам окружающих людей.

Эмоциональная неустойчивость приводит к резким колебаниям работоспособности, к еще более, чем на первой стадии, выраженной неустойчивости настроения. Даже мелкие жизненные коллизии вызывают повышенную возбудимость и неадекватные реакции. Повышенная возбудимость может стабилизироваться.

Внутреннее беспокойство и напряженное ожидание неприятностей выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы, как сигнал возможного неуспеха то, что казалось раньше естественным, само собой разумеющимся.

У некоторых спортсменов стадия порочной стеничности бывает настолько кратковременна и неярко выражена, что можно говорить о переходе первой стадии сразу в третью.

Астеничность. Ее признаки: общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность. На этой стадии психического перенапряжения ставится под сомнение запланированный результат, возможность выигрыша даже у слабых противников, предсоревновательные тренировочные результаты интерпретируются в пессимистических, не предвещающих успеха тонах. Возможно появление страхов.

Общий депрессивный фон настроения выражается в подавленности, угнетенности, заторможенности, ослаблении проявления привычных желаний, отсутствии бодрости и жизнерадостности, снижении мотивации деятельности.

Тревожность выражается в нарушении внутреннего психического комфорта, переживании беспокойства или даже страха в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

Неуверенность в своих силах является следствием возникновения мыслей о несоответствии своих возможностей поставленной цели, что в крайних случаях приводит к отказу от достижения цели и уходу из спорта.

Высокая ранимость, сенситивность выражается в том, что спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелатель-

ство в отношениях, на изменение режима тренировочных занятий, задач соревнований. Его могут раздражать резкие звуки, яркое освещение, жесткая постель и многое другое, чего раньше он не замечал. В этом случае нужен дополнительный отдых, щадящий режим.

Знание признаков психического перенапряжения позволяет тренеру вносить коррективы в тренировочный процесс сообразно с динамикой психических состояний спортсмена. Спортсмен, в свою очередь, должен понимать необходимость пережить это состояние, так как нередко только пройдя через него можно надеяться на улучшение спортивных результатов.

В настоящее время в практической психологии разработаны методы психорегуляции, которые могут успешно использоваться в спортивной деятельности.

Гештальт-терапия. Гештальт-терапия (нем. *Gestalt* – форма, образ, структура) традиционно рассматривается как один из эффективных методов терапии тревожных, фобических и депрессивных расстройств. Она также с успехом применяется при терапии многих психосоматических расстройств и в работе с широким спектром интрапсихических и межличностных конфликтов.

Целью терапевтической работы является снятие блокировки и стимулирование процесса развития, реализация возможностей и устремлений личности за счет создания внутреннего источника опоры и оптимизации процессов саморегуляции. Основным теоретическим принципом гештальт-терапии является убеждение, что способность к саморегуляции ничем невозможно заменить. Поэтому особое внимание уделяется готовности принимать решения и делать выбор. Ключевым аспектом терапевтического процесса является осознание контакта с самим собой и окружением. Много внимания уделяется осознаванию различных установок и способов поведения и мышления, которые закрепились в прошлом, и раскрытию их значения и функции в настоящее время.

Традиционно гештальт-терапия используется в групповых методах работы, однако, по данным зарубежных авторов, однако достаточно эффективна и индивидуальная терапия. В гештальт-терапии невротическое состояние индивида расценивается как неспособность полностью контактировать (завершать цикл контакта) с собой и окружающей средой, следствием чего является незавершенная ситуация. Прерывание контакта происходит уже на первой стадии. В случае, когда истинные потребности остаются за гранью осознания, они могут заменяться потребностями других людей.

Гештальт-подход предлагает свой взгляд на человека; акцент тут ставится не на понимании (интерпретации) клиента, не на попытках научить его определенным схемам поведения, доведенным до автоматизма, а на переживании и на максимальном расширении жизненного пространства и свободы выбора.

Данный подход ориентирован на осознание (awareness) актуального жизненного опыта «здесь и теперь» клиента. Он охватывает одновременно сенсорный, аффективный, интеллектуальный, социальный и духовный аспекты и стремится «не просто к объяснению причин наших трудностей, а к использованию новых путей их разрешения» (Перлз, 1996).

Гештальт-подход побуждает человека лучше узнать и принять себя – принять таким, какой он есть на самом деле, со своим негативным опытом и социально неприемлемыми качествами, со своими психотравмами и вытесненными конфликтами. Психотерапевт тут выступает лишь в роли проводника, ориентирующегося на желания и возможности клиента, но, с другой стороны, является как бы другом и помощником в трудных, болезненных ситуациях.

Главной категорией гештальт-терапии служит не понятие «личность», как это принято в других подходах. Гештальт-терапия ориентирована на процесс, поэтому для понимания человека не нуждается в «застывших» структурах. Основной задачей тут является исследование всей совокупности событий, происходящих на той границе, где организм контактирует со средой. Причем сторонники гештальт-подхода подчеркивают, что эти события не сводятся к исключительно социальным.

Выделяют пять основных механизмов нарушения контакта, при которых энергия, необходимая для удовлетворения потребностей и для развития, рассеянна или направлена не туда, куда нужно. Это проекция, конфлюенция, ретрофлексия, дефлексия и интроекция. Целью терапии является восстановление естественного протекания контакта и, следовательно, работа с механизмами его прерывания.

При конфлюенции (или слиянии) границы между человеком и миром стираются, чувство различия исчезает. В таком состоянии находится младенец, не еще способный отделить себя от мира. В момент экстаза, медитации человек также может ощущать себя слитым с миром воедино. Однако если такое слияние и стирание границ между собой и окружением происходит постоянно, человек перестает понимать, кто же он есть, существует ли он вообще, и утрачивает способность к реальному контакту с миром и с самим собой. Так, для участников военных действий характерна конфлюенция с теми, кто также участвовал в боевых действиях. Об этом свидетельствует употребление местоимения «мы», когда речь идет об их личных переживаниях. Они часто неспособны отличать свои переживания от переживаний сослуживцев. В данном случае работа должна проводиться в направлении дифференциации человека от окружающего мира.

Ретрофлексия (удержание в себе) наблюдается в тех случаях, когда блокируются социальной средой и не могут быть удовлетворены (непосредственно или опосредованно). Тогда энергия, предназначенная для манипулирования внешней средой, направляется вовнутрь. Чаще всего такой потребностью является агрессия. То есть суть ретрофлексии заключается в том, что человек удерживает в себе что-то, что адресовано другим людям.

Человек, для которого характерна дефлексия, пытается избежать непосредственного контакта с окружением, другими людьми, проблемами и ситуациями. Во время терапии дефлексия, или уклонение от реального контакта, может проявляться в форме общих фраз, болтливости, шутовства, неспособности смотреть в глаза собеседнику, ритуальности и условности поведения. В этом случае энергия рассеивается, так как индивид воздерживается от использования ее в полной мере тогда, когда это необходимо, или не умеет ее сконцентрировать таким образом, чтобы предпринять направленное действие. Это характерно для симптома избегания, выраженного при ПТСР, который проявляется в уходе от обсуждения травматических событий и работы с ней, поскольку это серьезная психологическая нагрузка. Клиент убегает в пустые рассуждения, не касающиеся тяжелых переживаний, и в этом случае можно применить импрессивную технику, которая состоит в том, что когда клиент избегает контакта, его действия прерывают. Существует противоположная, экспрессивная, техника, которая заключается в усилении эмоций, жестов, позы, которую принимает клиент, т.е. следя в процессе сеанса за невербальным поведением и отметив какую-либо позу, жест, выражение лица, терапевт предлагает это усилить. Таким образом клиент может выйти на новый уровень понимания своего состояния и осознать свои скрытые эмоции.

Выраженная агрессия может не только ретрофлексироваться, но и проецироваться, т.е. тут уже будет задействован механизм проекции. С этим механизмом связан отказ от ответственности за какие-либо действия или явления, которые приписывает окружению или безличным факторам путем опредмечивания себя («что-то толкнуло меня на это», «что-то заставило меня это сделать»).

Методы гештальт-терапии позволяют:

а) помочь установить контакт с окружающим и воспринимать настоящее. «Что Вы видите или чувствуете сейчас, в данный момент?», «Что происходит с Вами и вокруг Вас?»; слова «сейчас», «в данный момент» являются ключевыми и понемногу возвращает собеседника к реальности;

б) работать над сосредоточением внимания. «Всмотритесь (вслушайтесь, вчувствуйтесь) в то, что происходит именно сейчас с Вами, вокруг Вас»; фиксация на актуальных переживаниях отстраняет прошлое и позволяет сосредоточиться не только на окружающей реальности, но и на переменах в состоянии клиента;

в) работать с воспоминаниями. Человек обладает фундаментальной способностью – завершать любую ситуацию или взаимодействие (контакт), которые не являются законченными. Работа с воспоминаниями помогает завершить гештальт и приблизиться к возможности изменений;

г) работать с телесными ощущениями. Дезинтеграция приводит к тому, что чувства притупляются. Осознавание того, что происходит с телом, способствует жизни в настоящем и интеграции частей личности;

д) работать с вербализацией мыслей и чувств. Высказывание способствует отстранению переживаний и снижению их интенсивности, что позволяет затем перейти к реконструкции, переменам и новому синтезу;

е) работать с непрерывностью эмоций. Отрицательные эмоциональные переживания являются значимыми, их можно контролировать; введение элементов осознанного контроля избавляет от бесчувственности и страха переживать свои эмоции, при этом важна спонтанность, а не самопринуждение.

К основным понятиям гештальт-терапии относятся: фигура и фон, осознание и сосредоточение на настоящем, полярности, защитные функции и зрелость.

В основе всех нарушений лежит ограничение способности к поддержанию оптимального равновесия со средой, нарушение процесса саморегуляции организма. Описанные выше нарушения контакта: интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия и слияние – часто называются сопротивлениями или защитными механизмами.

К основным процедурам гештальт-терапии относятся:

- расширение осознания;
- интеграция противоположностей;
- усиление внимания к чувствам;
- работа с мечтами (фантазией);
- принятие ответственности;
- преодоление сопротивления.

Подробнее с теорией гештальт-терапии можно ознакомиться в следующих работах: Перлз, 1996, 2000, 2001; Перлза и др., 2001; Наранхо, 1995; Польстер и Польстер, 1999.

Психосинтез – динамическая концепция психической жизни человека, разработанная итальянским психологом Роберто Ассаджиоли. Суть ее заключается в определенном подходе к строению и функционированию внутреннего мира человека. Схематично внутренний мир человека был представлен в виде сферы (монады), погруженной в поле коллективного бессознательного (окружающую психическую среду). Оболочка сферы проницаема, как мембрана, что обеспечивает процессы взаимного влияния человека и среды. Внутренний мир человека состоит

из низшего, среднего и высшего бессознательного, поля сознания, сознательного «Я» (эго) и высшего «Я». Задача психосинтеза. – посредством специальных техник помочь человеку глубоко изучить собственную личность (свое бессознательное, свое истинное «Я»), установить контроль над различными элементами своей личности, выявить свои противоречия, понять себя после постижения своего истинного «Я» – создать новый, объединяющий его личность центр. Психосинтез заключается в формировании или перестройке личности вокруг нового центра, что в результате позволяет человеку стать хозяином своей жизни, избавиться от психических и соматических расстройств, развить свои способности, обнаружить свою истинную духовную природу и построить под ее руководством гармоничную, эффективную личность.

Ключевым в психосинтезе является понятие «субличности». Субличности – это те, как правило, неосознаваемые голоса, которые борются в сознании человека. Простейший пример – конфликт различных желаний. Количество и особенности субличностей могут быть разными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания целостной личности. Практика психосинтеза состоит в выявлении индивидуальных субличностей и нахождения осознанного компромисса.

Работа с субличностями состоит из следующих этапов (Руффлер, 1998):

Осознание и распознавание.

Принятие.

Координация и трансформация.

Интеграция.

Синтез. Для того, чтобы вывести на уровень сознания внутренние конфликты и причину амбивалентности чувств и желаний, а также стимулировать развитие позитивного самоотношения и принятия себя, очень эффективной бывает работа с субличностями клиента.

Р. Ассаджиоли ввел в психотерапию понятие субличностей для того, чтобы вычленить и охарактеризовать отдельные психические образования в психике человека, основанные на его определенных ролях или потребностях. Широко известны такие субличности как Внутренний Ребенок, Внутренний Родитель, Внутренний Критик, Жертва, Спасатель, Преследователь. Каждый человек может выделить множество других субличностей, которые могут иметь имена, прямо характеризующие сущность какой-то части их личности (например, Ворчун, Заискивающий Трус, Великолепная Дама и т.п.) или метафорически передающие какую-либо особенность (например, Увядшая Роза, Каркающая Ворона и т.п.).

Обозначать основные субличности человека удобно для того, чтобы выделить, например, основные паттерны поведения или чувства, свойственные клиенту, когда он находится в различных ситуациях.

Особенно эффективной бывает работа с субличностями, когда необходимо:

- изменить негативное отношение к себе на принятие себя,
- снизить интенсивность постоянной внутренней самокритики,
- осознать в случае амбивалентных чувств и желаний внутренний конфликт, мешающий принять решение, и следовать ему.

Люди с психологией жертвы носят в себе нелюбимого, испуганного и печального Внутреннего Ребенка. Он влияет на их состояние, является источником неуверенности в себе и компенсаторных защит. Осознать его в себе, уделять ему внимание, поддерживать, утешать и успокаивать, вселять в него уверенность – это то, чему нужно научить клиента.

Одновременно необходимо работать с Внутренним Родителем клиента. У людей с психологией жертвы он, как правило, слишком критичен, слишком грозен и слишком требователен.

Когда клиент научается выделять пары или даже тройки субличностей с противоположными потребностями, он становится посредником в конфликте между ними.

Работая с Внутренним Ребенком, Внутренним Критиком, внутренними конфликтами, обучая клиента предоставлять удовольствие самому себе, важно одновременно обращать внимание на то, чтобы от образа Я отсоединить образ Жертвы.

Жертва как субличность может быть исследована отдельно. Мысленно посадив свою Жертву перед собой, клиент может провести диалог на тему: «Жертва, для чего ты хочешь оставаться обиженной? Что это дает тебе?» Пересев затем на место Жертвы и приняв ее воображаемую позу, клиент может говорить от имени Жертвы. Консультант помогает ему формулировать вопросы для данной субличности. Важно при этом вести себя по отношению к ней не враждебно и не осуждающе, а принимая ее. Нужно понять, какую пользу она хочет принести своему «хозяину», чего она добивается таким путем и в чем ее ошибка, то есть чего она не достигает своими методами.

Переходя от работы с субличностями к обстоятельствам реальной жизни, важно:

- рассмотреть особенности проявления позиции Жертвы в конкретных ситуациях;
- очертить поведенческие паттерны так, чтобы они стали легко узнаваемы;
- поработать над тем, как можно их заменить более конструктивным поведением.

Основными задачами психосинтеза, по Ассаджиоли, являются:

- постижение своего истинного (высшего) «Я»,
- достижение, на основании этого, внутренней гармонии и налаживание адекватных отношений с внешним миром, в том числе и с окружающими людьми.

Центральная проблема человеческой жизни – несвобода, кажущаяся «раздвоенность» («Я» – личностное, не осознающее и отрицающее существование другого «Я» – истинного, присутствующего скрыто, не поддающегося непосредственному осознанию). На самом деле «Я» едино. Достичь внутренней гармонической целостности, истинной реализации своего «Я» и добрых отношений с окружающими можно через следующие этапы:

- Глубокое познание своей личности – исследование низшего бессознательного, затем – среднего и высшего (психоанализ), открытие истинных призваний, неизвестных возможностей, которые были ранее подавлены.

- Умение управлять различными элементами личности (метод дезиндентификации), состоящий в дезинтеграции выявленных вредных образов или комплексов (атак бессознательного) и управлении и использовании высвободившейся таким образом энергии. Нами управляет всё, с чем мы себя отождествляем, и мы можем управлять всем, с чем мы себя дезиндентифицируем.

- Познание своего истинного «Я» – открытие или создание объединяющего центра, чтобы расширить сознание своей личности до осознания своего «Я» («двигаясь по лучу света, проследить его направление до самого источника света и объединить низшее и высшее «Я»). При использовании соответствующих активных техник или естественном внутреннем росте каждый этап связан с новой идентификацией. Например, человек создает идеал своей личности, соответствующий его масштабам, этапу внутреннего развития и психологическому типу, и таким образом делает этот идеал достижимым. («Идеал – художник, реализующий себя через создание прекрасного»). Идеальные модели затрагивают основные отношения с внешним миром и другими людьми, идет проекция внутреннего мира вовне – человек не теряет себя во внешнем объекте, но в какой-то степени освобождается от эгоистических интересов и внутренней ограниченности; он

реализует себя через внешний идеал, какую-то внешнюю суть. Эта внешняя суть – не прямой путь к высшему «Я», но истинная точка соприкосновения с ним, связующее звено между человеком и его высшим «Я», которое отражается во внешнем объекте и является его символом.

Психосинтез – формирование или реконструкция вокруг созданного нового центра новой личности, которой присущи согласованность, организованность и единство.

Процесс психосинтеза можно условно разделить на несколько этапов:

- Выбор новой личности, к которой мы стремимся. Мы должны мысленно представить себе эту «идеальную модель», желательно визуализировать ее, подумать о том, чтобы она была для нас реалистичной, а потому достижимой. Все многообразие «идеальных моделей» обычно можно свести к двум основным группам. К первой группе относятся образы, олицетворяющие внутреннее гармоническое развитие, духовное совершенство. Такие модели более актуальны для интровертов. Вторая группа образов олицетворяет совершенство в определенной сфере деятельности (ученый, бизнесмен, политик и т.д.). Такие «идеальные образы» чаще выбирают экстраверты. Главное, чтобы выбранная для дальнейшего формирования «идеальная модель» была согласована с естественным ходом развития собственной личности. В результате психосинтеза можно стать лучше, совершеннее, но нельзя стать своим антиподом.

- Использование всех имеющихся в распоряжении энергий. К ним Ассаджиоли относит, прежде всего силы, высвобождающиеся в процессе анализа, в том числе в процессе «высвобождения» бессознательных комплексов, и устремления к гармонии, идеалу, присутствующие на разных психологических уровнях пациента и до конца не осознанные. Для того чтобы использовать энергию бессознательного, ее необходимо направить в нужное русло, превратить во что-то иное, «трансмутировать».

- Развитие недостающих (или недостаточно развитых) для формирования «идеальной модели» элементов личности. Формирование новых качеств осуществляется двумя основными путями: с помощью самовнушения и с помощью систематической тренировки недостаточно развитых психических функций, таких, например, как память, воображение, чувства т.п.

- Координация и соподчинение различных элементов психики, осознание гармонической целостной структуры личности. Это можно сравнить с творческим объединением (синтезом) отдельных звуков, цель которого – гармоничная музыка.

Более подробно с теоретическими положениями психосинтеза можно ознакомиться в работах (Ассаджиоли, 1992, 1994; Йоуменс, 1989; Руффлер, 1998; Рейнуоттер, 1996; Ферруччи, 1994).

Нейро-лингвистическое программирование. Теория и практика нейро-ингвистического программирования (НЛП) подробно описаны во многих работах, как новых, так и ставших уже классическими: Альдер, 1998, 2000; Андреас, Андреас, 1999а, 1999б; Андреас и др. 2000; Бэндлер, 1998; Бэндлер, Гриндер, 1992, 1994; Гриндер, Бэндлер, 1996; Дилтс, 1997, 1998 и др. НЛП занимается исследованием структуры субъективного опыта, который позволяет человеку строить свой уникальный внутренний мир.

Основные положения НЛП

НЛП построено на двух фундаментальный принципах

1) Карта не есть территория. Люди никогда не смогут постичь всей полноты действительности. То, что они познают – лишь восприятие действительности. Как правило, человека сдерживает или побуждает идти вперед не сама действительность, а «карта» – отражение этой действительности. Таким образом:

a) Люди реагируют на свое собственное восприятие реальности.

b) Каждый человек обладает своей собственной индивидуальной «картой мира». Никакая отдельная карта – отражение мира – не является более подлинной или «настоящей», чем любая другая.

c) Смысл коммуникации заключается в реакции, которую оно вызывает, независимо от намерений коммуникатора.

d) Наиболее «мудрые» и «дружественные» карты – те, которые предоставляют наиболее широкий и богатый выбор возможностей, а не те, что являются наиболее «подлинными» или «точными».

e) Люди уже обладают (по крайней мере, потенциально) всеми ресурсами, необходимыми для эффективного функционирования.

f) Любое поведение представляет собой выбор лучшего варианта из имеющихся на данный момент, исходя из возможностей и способностей человека, определяемых его моделью мира.

g) Изменения происходят при высвобождении или приведение в действие подходящих ресурсов в рамках определенного контекста, благодаря обогащению карты мира данного человека.

2) Жизнь и сознание являются системными процессами. Следовательно:

a) Процессы, происходящие в человеке и при взаимодействии человека с окружающей средой, являются системными.

b) Невозможно полностью изолировать какую-либо часть системы от всей остальной системы. Люди не могут не оказывать влияния друг на друга. Взаимодействие людей образует такие цепи обратной связи, что человек на самом себе испытывает результаты воздействия своих поступков на других.

c) Системы являются самоорганизующимися и стремятся к естественному состоянию равновесия и стабильности. Не существует поражений – существует только обратная связь.

d) Никакая реакция, опыт или поступок не имеют смысла вне контекста или вне отклика, который они за собой влекут. Любое поведение, опыт или реакция могут служить ресурсом или ограничивающим фактором, в зависимости от того, насколько они согласуются с остальными частями системы.

e) Не все взаимодействия в системе происходят на одном и том же уровне. То, что является позитивным на одном уровне, может оказаться негативным на другом. Полезно отделять свой поступок от собственного Я, то есть положительные намерения, функцию, убеждения и т.п., вызывающие данный поступок, от самого поступка.

f) Любое поведение (на определенном уровне) имеет «позитивное намерение». Оно воспринимается или воспринималось как положительные и приемлемые в том контексте, где получили развитие, и с точки зрения человека, совершившего действие. Гораздо легче и продуктивней работать с «благим намерением», чем с проблемным поведением.

g) Окружающая обстановка и контексты меняются. Одно и то же действие не всегда приводит к одному и тому же результату. Для успешной адаптации и выживания необходима определенная гибкость. Уровень гибкости пропорционален вариативности системы. По мере усложнения системы требуется все большая степень гибкости.

h) Если действия не находят ожидаемого отклика, необходимо варьировать поведение, пока не будет достигнут желаемый результат.

Все модели и техники НЛП основываются на сочетании двух принципов, описанных выше. Между миром и представлением человека об этом мире («картой») существует неустранимое различие. Мудрость, этика и экология не тождественны обладанию одной «правильной» или «точной» «картой мира», ибо ее создание превосходит человеческие

возможности. Задачей, скорее, является создание возможно более подробной и точной «карты», которая отдавала бы должное системной природе и экологии человека и его окружения.

Экология в понятиях НЛП – это забота о целостности взаимосвязей между личностью и окружающей средой, динамическое равновесие элементов в системе. В отношении внутренней среды экология – это уравновешенность взаимосвязей между личностью и ее мыслями, поведением, способностями, ценностями и убеждениями.

Репрезентативные системы

Человек использует органы чувств, чтобы воспринимать внешний мир, но когда он «репрезентирует» (представляет) свои переживания, он опирается на те же модальности. Системы для получения, хранения и кодировки информации в мозге: внутренние картинки, звуки, ощущения – в НЛП называют репрезентативными системами.

Репрезентация определяет организацию опыта и то, как человек описывает мир: в ощущениях (кинестетика), в образах (визуальная система), звуках (аудиальная система), как набор знаний (рациональная или дискретная система), или, что встречается реже, как набор сенсорных ощущений типа запаха и вкуса. Внутренняя картина мира человека находит отражение в тех словах, которые он использует, в мимике и жестах. Собеседник будет слышать и понимать человека вне зависимости от используемого набора слов («я вижу, что происходит», или «я чувствую, как идут дела», или «что-то мне подсказывает»), но эмоционально для собеседника в большей мере значима информация, описанная на его языке. Если же человек намеренно использует лексику собеседника, это увеличивает степень взаимопонимания.

Каждый человек предпочитает тот или иной канал для поступления новой информации: кто-то должен прочитать текст сам, кто-то – обсудить со «знатоком», а третий, пока «сам не попробует», никому не поверит. Предпочтение того или иного канала для поступления новой информации определяет ключевую репрезентативную систему, «канал» доступа, используя который, легче донести до человека необходимую информацию. Чаще всего, но не всегда, ключевая система одновременно используется и для организации внутреннего опыта (ведущая репрезентативная система). Соответственно, в зависимости от ведущей системы людей можно разделить на следующие группы: «кинестетическая», «визуальная», «аудиальная» и «рациональная» («дискретная», когда человек опирается не на сенсорный опыт, а на «знание», «понимание» и т.д.).

Визуальная, аудиальная и кинестетическая системы являются первичными репрезентативными системам. Вкусовая и обонятельная системы менее важны, и их часто рассматривают в рамках кинестетической системы.

Легко обнаружить, как человек думает: картинками, звуками или ощущениями. Для этого следует обратить внимание на движения глаз человека (рис. 5). Глазные сигналы доступа позволяют понять, как люди получают доступ к информации. Существует определенная связь между движениями глаз и репрезентативными системами, поскольку одни и те же паттерны свойственны людям во всем мире.

Когда человек визуализирует воспоминание, он перемещает взгляд вверх и влево. Когда он реконструирует картинку из слов или пытается себе «вообразить» нечто такое, чего никогда раньше не видел, он смотрит вверх и направо. Глаза перемещаются по горизонтали налево, когда человек вспоминает звуки, и по горизонтали направо при конструировании звуков. Для доступа к ощущениям характерно движение глаз вниз и вправо. Когда же человек разговаривает сам с собой, глаза чаще всего смотрят

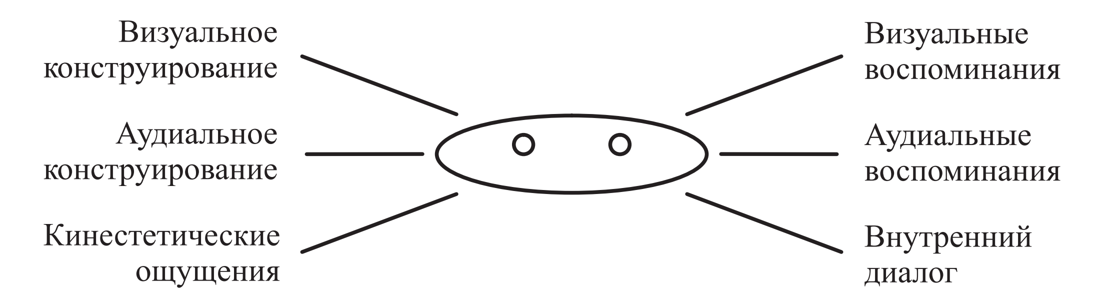


Рис. 5. Глазные сигналы доступа

внизу и налево. Расфокусированный взгляд прямо перед собой, когда собеседник смотрит на вас, но ничего не видит, тоже говорит о визуализации.

Субмодальные характеристики

Итак, существует три основных типа мышления: с помощью звуков, картинок и ощущений – но это лишь первый шаг. При описании виденной ранее картинки появляется масса деталей, которые можно уточнить. Была ли картинка цветной или черно-белой? Это фильм или слайд? Далеко она или близко? Такого рода особенности не зависят от того, что изображено на картинке. Аналогичным образом, можно описать звук как высокий или низкий, близкий или далекий, громкий или тихий; ощущения могут быть сильными или слабыми, тяжелыми или легкими, притупленными или острыми. Эти характеристики в литературе по НЛП называют субмодальностями. Если репрезентативные системы являются модальностями – способами описания мира, то субмодальности – это кирпичики, из которых строится восприятие, то, из чего состоят картинки, звуки и ощущения.

Ниже приводится список наиболее часто встречающихся субмодальностей.

Визуальные: Ассоциированная (вижу своими собственными глазами) или диссоциированная (вижу себя со стороны). Цветная или черно-белая. В рамке или без нее. Глубина (двух- или трехмерная). Местоположение (слева или справа, вверху или внизу). Расстояние от зрителя до картинки. Яркость. Контрастность. Резкость (размытая или сфокусированная). Движение (фильм или слайд). Скорость (быстрее или медленнее обычного). Количество (отдельная сцена или множество образов). Размер.

Аудиальные: Стерео или моно. Слова или звуки. Громкость (громко или тихо). Тон (мягкий или жесткий). Тембр. Местоположение источника звука. Расстояние до источника. Длительность. Непрерывность или дискретность. Скорость (быстрее или медленнее обычного). Чистота (чистый или приглушенный).

Кинестетические: Локализация. Интенсивность. Давление (сильное или слабое). Степень (насколько велико). Текстура (шероховатый или гладкий). Тяжесть (легкий или тяжелый). Температура. Длительность (как долго это длится). Форма.

Это далеко не полный список наиболее важных характеристик. Субмодальности можно рассматривать как фундаментальный операционный код человеческого мозга.

Самой существенной субмодальной характеристикой является ассоциированность-диссоциированность восприятия. При ассоциированном восприятии человек ощущает себя субъектом, а ситуацию – объектом действия, тут есть полный контакт с ощущениями, поступающими по всем сенсорным каналам (репрезентативным системам), полное проживание эмоций в ситуации. При диссоциации человек чувствует себя объектом наблюдения, он видит и слышит себя со стороны, тут внимание фокусируется

на одной или двух репрезентативных системах, информация по кинестетической системе не поступает.

Для выполнения многих техник НЛП пациенту необходимо научиться мысленно представлять себе «живые картины», включающие максимально возможное число субмодальностей.

Якорение.

Это очень важный прием, используемый во многих техниках НЛП. Якорение – это процесс, посредством которого определенное событие, как внутреннее (образ, мысль), так и внешнее (звук, слово, поднятие руки, интонация, прикосновение), связывается с определенной реакцией или состоянием и может их «запустить». Якоря могут возникать естественным образом или их можно устанавливать намеренно. Положительный якорь вызывает ресурсное состояние (приятное переживание). Отрицательный якорь вызывает проблемное состояние (неприятное переживание).

При установке якоря следует ориентироваться на три принципа:

Якорем может быть прикосновение, движение или звук.

Якорь ставится незадолго до пика нужного переживания. В момент пика его нужно постепенно убирать. Это очень важно – только в этом случае мозг свяжет переживание с внешним якорем.

Следует воспроизводить якорь чрезвычайно точно: точно такой же звук или слово, произнесенное с точно такой же интонацией, точно такое же движение или прикосновение.

При обучении пациента технике якорения ему необходимо помочь: показать образцы поз и движений, подать звуковой сигнал в нужный момент и т.д. В дальнейшем пациент должен научиться устанавливать и воспроизводить якоря (в первую очередь тактильные) самостоятельно.

Тактильные якоря, для которых используется прикосновение, – самые надежные и удобные с точки зрения их установки. Аудиальный якорь обычно трудно удерживать, от визуального пациент может отвернуться, а прикосновение всегда ощущается и действует. Поэтому отработку установки якорей начинают именно с тактильных. Хорошо поставленный тактильный якорь обычно органично вписывается в ситуацию, является естественным и незаметным. Самое важное при установке – помнить значение якорей. Рекомендуется ставить положительные (ресурсные) якоря одной рукой, отрицательные – другой. Обучая пациента технике установки якорей, следует помнить, что некоторые люди неприязненно относятся к прикосновениям.

Два других вида якорей используют в тех случаях, когда пациент по каким-либо причинам не способен установить тактильный (кинестетический) якорь.

Визуальным якорем может быть характерное движение, положение в пространстве (например, «поза гипнотизера»), мимика. Большинство якорей желательно удерживать продолжительное время, так что если используется какой-нибудь забавный жест, для того, чтобы этот якорь удерживать, его придется часто повторять. Обычно рекомендуется использовать такие позы или положения в пространстве, которые не возникают случайно.

Аудиальные якоря. Для удобства можно разделить все аудиальные якоря на два типа: голосовые и «звуковые».

Голосовые ставятся определенным звучанием голоса: с помощью интонации, высоты, скорости и т.п. Эту высоту или скорость следует применять только для якорения и воспроизведения якоря. Звуковые якоря ставятся с помощью подручных предметов (дудочка, колокольчик и т.д.).

Вызов состояния. Самая важная задача при работе с якорями – не сама их установка, а вызов нужного состояния, которое потом можно использовать.

При установке якоря терапевт может прямо попросить пациента войти в нужное состояние или предложить ему вспомнить ситуацию, в которой он испытывал это состояние. Можно ввести пациента в нужное состояние, а потом помочь ему поставить якорь.

Модели изменения в нейро-лингвистическом программировании

Нейро-лингвистическое программирование – это стратегический подход, нацеленный на результат. Для осуществления нужных результатов в НЛП существует несколько моделей.

Модель «НС-ЖС». Эта модель проста и эффективна. «Стартуя» в исцеление, человек находится в настоящем состоянии (НС) – мучительном и проблемном. Если, например, пациент не просто хочет избавиться от лишнего веса, а прийти к здоровью, его цель – желаемое состояние здоровья (ЖС), тот результат, которого он хочет добиться. Для того чтобы это продвижение осуществилось, нужны следующие вещи:

- точно знать конечную цель – результат следует четко определить и описать;
- ресурсы – любые средства, которые можно задействовать для достижения результата: физиология, состояния, мысли, чувства, стратегии, переживания, люди, события или вещи;
- техники – приемы и методы психологической работы, с помощью которых осуществляется продвижение к цели.

Модель SCORE (*score* – счет) определяет первичные компоненты, необходимые для организации информации о проблемном пространстве. Модель получила свое название по первым буквам английских слов: *Symptoms*, *Causes*, *Outcomes*, *Resources*, *Effects* (симптомы, причины, результаты, ресурсы, эффекты). Данные элементы описывают то минимальное количество информации, которое необходимо собрать для эффективной работы с проблемой.

Согласно модели SCORE, работая с зависимостью, мы имеем дело с симптомом (*symptom*), который является следствием какой-то причины (*cause*). Цель работы – нормализация пищевого поведения – это результат (*outcome*), когда цель будет достигнута, это немедленно окажет позитивное воздействие (*effect*) на жизнь клиента. Добиться же цели помогают ресурсы (*resources*), к которым в НЛП относят все, что может быть задействовано для достижения результата, при этом к основным ресурсам относят физиологию, состояния, мысли, чувства, переживания наряду с конкретными технологиями их репрезентации.

В качестве причины любого симптома в модели SCORE обычно рассматривается некое событие, которое в силу его травматичности или значимости как бы запечатлелось в психике (бессознательном) человека и в результате породило нарушение комплекса реакций в данной конкретной области поведения.

Симптом, как правило, является наиболее заметным и осознанным аспектом проблемы или текущего состояния. Определение признаков влечет за собой выяснение «сдерживающих причин», то есть действующих отношений, предположений и ограничивающих условий (либо отсутствия границ) в пределах системы, сохраняющей настоящее, или «симптоматическое», состояние.

Причины – это основные элементы, отвечающие за создание и поддержание симптомов. Как правило, они менее очевидны, чем порождаемые ими проявления. Определение причин влечет за собой выяснение «предшествующих» или «ускоряющих» причин: прошлых событий, действий или решений, влияющих на нынешнее «симптоматическое» состояние через непрерывную линейную последовательность «действий и противодействий».

Результаты – это конкретные цели или желаемые состояния, которые должны прийти

на смену симптомам. Определение результатов – это поиск ответа на вопрос, в каком виде будет получен результат и как можно точно узнать о том, что он достигнут. Выяснение результатов является важной составной частью задания проблемного пространства, поскольку именно разрыв между нынешним и желаемым состоянием определяет границы проблемы.

Ресурсы – это основные элементы, позволяющие устранить причину симптомов и поддерживать желаемый результат. Определение ресурсов влечет за собой поиск «средних», относящихся к достижению желаемых результатов и преобразованию причин симптомов.

Эффекты – это долговременные следствия достижения конкретного результата. Положительные эффекты, как правило, сами по себе являются причиной или мотивацией для достижения результата (предполагаемые отрицательные эффекты могут вызывать сопротивление). Какие-либо особые результаты обычно являются «мостиками» к достижению долговременного эффекта. Определение эффектов включает в себя выявление «конечных причин», то есть будущих целей, задач или намерений, которые дают направление или оказывают влияние на систему, определяя, таким образом, смысл, целенаправленность или уместность текущих действий.

Система «фрейм-результата». Чтобы достичь успеха, необходимо ясно представлять себе (ограничить, от англ. frame – рамка) результат.

Техника «фрейм-результата» представляет собой пошаговую процедуру уточнения исходного замысла, в ходе которой пациент последовательно отвечает себе на следующие вопросы:

Результат. Чего я хочу добиться?

Признаки. Как я узнаю, что достиг цели? Что я увижу, услышу, почувствую, смогу сделать?

Условия. Где, когда и с кем мне это необходимо и желательно? Где, когда и с кем – нежелательно?

Средства. Чего мне не хватает, чтобы достичь цели? Каких ресурсов?

Ограничения. Почему я не мог достичь цели раньше?

Последствия. Что произойдет, если я достигну (не достигну) цели?

Ценность. Стоит ли цель моих усилий?

Ребефинг. В последнее время разработан новый метод вскрытия и поиска скрытых очагов (подавленных переживаний, психотравм, желаний, неправильных действий) и гармонизации внутреннего мира человека – метод ребёфинга. Для вытеснения из сознания и удержания в подавленном заторможенном состоянии «нежелательных переживаний» в области бессознательного тратится определенное количество психической энергии, и чем больше таких «подавленных очагов», тем более энергии отвлекается на эту блокировку, в результате чего человек может испытывать некий недостаток энергии для своей жизнедеятельности, что проявляется в неудовлетворительном психическом и физическом самочувствии, в ослаблении активности и потере радости жизни, в увеличении проблем, конфликтов и трудностей в жизни. Метод ребёфинга позволяет вскрыть и устранить «скрытые очаги подавленных переживаний», освободить психическую энергию и интегрировать эту энергию в текущую жизнедеятельность, получая заряд активности, энергии, радости и наслаждения, великолепного самочувствия. Ребёфинг – это современный метод самопомощи, он применяет определенную технику дыхания для того чтобы дать человеку позитивные и глубоко детализированные представления о его разуме, теле, эмоциях; в результате сознание человека узнает, что содержится в подсознании, вскрывает «очаги подавления» и интегрирует, преобразует

подавленное (то, что человек делал как-то неправильно) в общее чувство активности и хорошего самочувствия. Ребёфинг дает возможность разуму и телу осторожно перестороить себя таким образом, чтобы увеличить ощущение счастья, эффективность деятельности, улучшить здоровье, обеспечить внутреннюю гармонию личности.

Только переводя неосознанные импульсы в сознание, можно достигнуть контроля над ними, приобретая большую власть над своими поступками и повышая уверенность в своих силах. Итак, сознание как внутренняя модель, отражающая внешнюю среду человека и его собственный мир в их стабильных свойствах и динамических взаимоотношениях, помогает человеку эффективно действовать в реальной жизни.

5.2. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Спорт, как социальное явление, и как особый вид человеческой деятельности является объектом изучения ряда наук. При этом каждая из них, в том числе и психология, исследует спортивную деятельность под определённым углом зрения, с позиций своих специфических задач, своей методологии.

Субъектом любой деятельности является человек, направляющий свою активность на те или иные предметы или на других субъектов, в соответствии с сознательно поставленными целями. В современный спорт, кроме самих спортсменов, вовлечены тренеры, спортивные руководители, судьи, врачи, научные работники разных специальностей, – представители спортивной прессы и многие другие. Их участие в процессе спортивной деятельности существенно различается по мотивам, целям, составу действий, степени их регламентации, возможности влиять на спортивные результаты и т.д. Несмотря на это, все они являются активными участниками этой деятельности.

Каждое общественное явление, в том числе, и человеческая деятельность, может рассматриваться на разных уровнях обобщённости: от наиболее общих его характеристик до отдельных, единичных проявлений. Правильно разобраться во всём многообразии и сложности каждого явления можно лишь исследуя спортивную деятельность в совокупности с процессами, протекающими в организме человека.

Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности. Всякое произвольное действие требует для своего совершения определённого, хотя бы минимального, волевого усилия. Волевые усилия отличаются от мышечных. Правда, при всяком волевом усилии имеются какие-то мускульные движения, хотя бы в зачаточной форме. Но эти движения не составляют главного в волевом усилии, для которого характерно состояние внутреннего напряжения. Волевые усилия всегда носят сознательный характер, будучи связаны с более или менее ясным осознанием цели и ожидаемых результатов действия. Наиболее отчётливо волевые усилия выступают именно тогда, когда при совершении волевого акта мы встречаемся с препятствиями для его совершения. Интенсивность волевых усилий прямо пропорциональна затруднениям, которые при этом приходится преодолевать.

Субъективно волевое усилие переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением той или иной трудности. Наличие трудностей является обязательным, необходимым условием для проявления волевого усилия. Когда человек действует, не встречая даже самых незначительных препятствий, у него, естественно, отсутствует внутреннее состояние усилия. Величина, или степень волевых усилий и характеризуется теми трудностями, которые преодолеваются с их помощью. В спортивной деятельности волевые усилия могут быть самыми разнообразными по-своему характеру и степени.

Волевые усилия при мышечных напряжениях. Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя (по длительности и интенсивности) трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости. В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

Волевые усилия, связанные с соблюдением режима, могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям

Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска. Их особенность – сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр.

Психологические особенности нетрадиционных видов спорта.

Керлинг. Существенным фактором модернизации современных олимпийских игр является совершенствование содержания программ летних и зимних игр, на основе включения новых, в том числе, нетрадиционных видов спорта.

В ряду, таких новаций следует выделить командный вид спорта для женщин и мужчин – кёрлинг. Эта специфическая соревновательная деятельность на ледовой площадке (44,5 м на 4,75 м) со специальным спортивным снарядом из гранита, которая направлена на достижение высокого результативного эффекта в зависимости от тактики команд, игровой ситуации и замысла.

Включение керлинга в качестве официального вида программы зимних Олимпийских игр (начиная с Игр 1998 г. в Нагано), обусловило особое внимание к теории и методике подготовки спортсменов в данном виде спорта. В настоящее время керлинг получил широкое признание и распространение.

Процесс систематических занятий кёрлингом может обеспечить высокий уровень развития двигательно-координационных спо-

собностей, общей и силовой выносливости, точности и дифференцированное мышечных усилий.

По специфике участвующих в работе функциональных систем организма кёрлинг интегрирует мыслительные процессы и ресурсы энергообеспечения человека, по своей информативности благоприятно воздействует па воспитательный компонент и ориентирован на повышение уровня здоровья для лиц разного пола и возраста.

Одним из системообразующих факторов развития кёрлинга является содержание целенаправленных познавательных интересов субъектов данного вида спорта, их поведенческий выбор и осознание двигательной потребности в занятиях, открывающие перспективные возможности активного привлечения молодёжи 17–25 лет для формирования здорового стиля жизни, развития специальных физических качеств в сфере кёрлинга, становления кёрлинга как нового потенциального товара – потребительской услуги.

Наиболее значимыми для результативности соревновательной деятельности в кёрлинге являются идеомоторные способности спортсмена своевременно осознавать необходимый вид броска, точно воспроизводить его по заданию капитана или тренера, глубина зрения, точность визуальной оценки скорости скольжения камня, на протяжении полного времени кёрлингового матча.

Основой эффективного развития нового вида спорта – кёрлинга, как новой спортивной и социальной модели двигательной деятельности является организационно-методическое обеспечение занятий в форме дифференцированных программ для ранжированных по устойчивости мотивации групп молодежи 17–25 лет. Данные группы формируются на основе сходных ценностей-целей, интереса к освоению специальных знаний, развития физических и психических качеств.

Специалисты отмечают существенный прогресс отечественного керлинга, и, в то же время, его отставание от других стран. Интенсификация соревновательной деятельности в современном керлинге определяет важность разработки и внедрение новых научно-методических подходов к подготовке отдельных спортсменов и команд в целом (Задворнов, 2003).

Постоянный рост спортивно-технических результатов, повышение тренировочных нагрузок и остроты соревновательной борьбы требуют тщательного исследования методических особенностей обучения и тренировки спортсменов с целью изыскания новых средств совершенствования их мастерства. По данным различных исследований, идеомоторная тренировка является весьма эффективным средством подготовки спортсмена к соревнованию (Белкин, 1983).

Характеристики представления спортсменами параметров броска (их яркость, четкость, полнота) оказывают существенное влияние на обучение технике броска керлингового камня спортсменов-керлингистов, а технология ассоциативных представлений является высоко эффективным средством при обучении спортсменов технике выполнения броска кёрлингового камня.

Применениеассоциативно-идеомоторного тренинга дает существенный эффект по всем показателям качества представлений. Особенно сильно он помогает спортсменам, которые не могут добиться яркости, четкости и полноты представлений броска камня в процессе обычной идеомоторной тренировки. Наиболее существенно техника броска улучшается у технически слабо подготовленных спортсменов.

Бильярд. Игра – одно из замечательных явлений жизни. Будучи на первый взгляд вроде бы полезной, на самом деле она представляет собой сложный психологический процесс и является жизненно необходимой. Любая игра рождается как бы из подражания

трудовому процессу, но вместе с тем имеет от него четкое отличие. Работающий человек делает во многих случаях не то, что ему в данную минуту хотелось бы, а то, что необходимо, нужно, должно. Вступая же в игру, человек удовлетворяет в первую очередь потребность в развлечении и утверждении себя как личности (Балин, 2001).

В процессе игры ее участник обычно ставит перед собой ряд задач, а именно:

- одержать верх, победить, выиграть;
- попутно приятно провести время;
- удовлетворить потребность нервной системы в игровом азарте;
- повысить свои способности или отдельные стороны характера и поднять игру до уровня искусства.

Любая игра увлекает людей, заставляет их отдаваться борьбе, переживать происходящее всей гаммой своих чувств и тем самым доказать неувядающую силу человеческого духа. На результат любого состязания влияют различные факторы, из которых важнее всего природные способности играющего и эмоциональность его натуры.

Способности – это закрепленная в человеке система психических процессов, определяющих пригодность для того или другого вида деятельности. Здесь и наследственные предпосылки, и усилия самого человека по развитию природных задатков.

Среди составляющих таланта важнее всего легкость, быстрота усвоения и широта охвата всех влияющих на результат данной игры приемов.

Наблюдается и ранее, и позднее проявление способностей. Нередки случаи, когда человек в юные годы ничем выдающимся не отличается, а в зрелом и даже преклонном возрасте становится крупным специалистом, ученым, художником и т.д. Другие, наоборот, обещают в молодости много, а повзрослев, ожиданий не оправдывают – это так называемые вундеркинды. Но особого уважения заслуживают люди, рано заявившие о себе и не растерявшие способностей до конца жизни.

Другой важный фактор – эмоциональность человеческой натуры. Переживания человека, связанные с отношением к окружающему, составляют сферу его чувств и эмоций. Если чувство есть отношение личности к тому, что она делает, то эмоции представляют собой чувства положительные или отрицательные. Другими словами, человек чувствует с помощью конкретных эмоциональных переживаний. В игре переживания следуют попеременно со знаком «+» и «–», ситуация меняется быстро и непредсказуемо. По окончании партии или ее этапа человеком могут овладевать эмоции, на какое-то время создающие преподнятое или, наоборот, плохое настроение.

К положительным игровым эмоциям относят, например, любопытство, любознательность, удивление, с которых начинается всякое познание (в нашем случае освоение игры), а также удовольствие, радость, которые испытывает участник состязания, в том числе – в случае победы – в течение значительного послеигрового периода. Удачные, смелые, оригинальные решения и действия других игроков могут вызвать у зрителей и более сильные положительные эмоции: восхищение и преклонение.

К отрицательным эмоциям относятся легкое раздражение, досада, неудовольствие, подавленное состояние. Нарушение принципа справедливости, некорректные действия соперника, несправедливые решения судей могут вызвать крайне отрицательные эмоции – такие, как гнев и даже отвращение.

Кроме вышеперечисленных эмоций можно выделить родственные с ними, но занимающие особое место сильные переживания – так называемые аффекты и страсти.

Стремительный, бурный взрыв эмоций, приводящий к разрядке и одновременно к не контролируемым сознанием действиям, представляет собой аффект. Он обычно вы-

зывается внезапными, дезорганизующими психику потрясениями. В современном, все более коммерцианализирующемся спорте проигрыш приводит к аффекту. В результате спортсмен выбивается из колеи, а иногда даже на длительное время утрачивает интерес к соревнованиям.

В состоянии аффекта, как говорят, человек «теряет голову». Поддавшись эмоциональному срыву, он иногда оказывается способен на безответные действия, забывая о последствиях того, что творит. По мере ослабления конфликт переходит в интеллектуальную сферу, становится предметом спокойного анализа, его влияние на личность падает.

Психологи рекомендуют тем, кто склонен к аффектам, тормозить внезапные взрывы эмоции, не переходить к действиям. В острой ситуации лучше побыстрее покинуть место возникновения конфликта, постараться его забыть и переключиться мыслями на другое.

Страсть, в отличие от аффекта, более стойкое, больше действующее чувство. В зависимости от обстоятельств, страсть может вспыхивать на какое-то время, а потом проходить, ослабевать и даже исчезать. Для нее характерна сосредоточенность, «собранность» помыслов и действий, направленных к одной цели.

Для бильярдиста страсть – это жажда овладеть всеми техническими, тактическими приемами, это стремление играть как можно чаще и побеждать, то есть то ценное качество, без которого невозможно достичь серьезных успехов.

Как известно, всеми нашими движениями управляет головной мозг. Большинством движений человека управляют бессознательные структуры психики. Когда разум не содержит в себе конфликтов, человек уверен в себе, движения получаются соответствующими. На соревнованиях часто появляются такие негативные явления, как тремор и увлажнение рук, неконтролируемые движения, растерянность, рассеянность внимания, ощущение слабости, неуверенность в своих силах. Проявление всех этих явлений может привести к проигрышу. Почти все эти негативные явления берут начало в мышлении игрока, а точнее в ошибках мышления. Вот некоторые из них.

Ошибки планирования и постановки цели. Задумайтесь, как вы планируете свою спортивную карьеру? Какую цель вы ставите непосредственно перед игрой, и как вы ее ставите? Кто-то сразу даст ответ – выиграть, победить. И тут же может возникнуть контрвопрос: если все игроки ставят одну и ту же цель – победить, то в чем их подготовка (подготовка разума) будет отличаться от подготовки другого игрока? Некоторые игроки назовут счет, с которым они хотели бы победить. И называя счет своей победы, одновременно они говорят (не произнося это вслух), с каким счетом должен проиграть их соперник. То есть ставя цель, они начинают на неосознанном уровне думать про своего соперника. Здесь прослеживается связь с уровнем профессионализма противника. Например, если соперник сильный игрок, ожидаешь, что он проиграет с менее разгромным счетом, а если слабый, то вообще не забьет ни одного шара. И все это ошибки, связанные с планированием. Допустим, вы запланировали определенный счет. Думали об этом до игры, в ее начале. А потом произошло так, что вы ошиблись, например, на действительно трудном шаре, а вашему сопернику повезло, и он забил. Происходит разрушение созданной до игры (запланированной) программы вашего выступления. Игрок остается без плана действия.

Разрушение цели, поставленной неправильно до игры, запускает ряд негативных эмоций, которые будут доминировать какое-то время. В психологии это называется фрустрация. Как известно, эмоции могут сильно влиять на наши движения, а иногда и определять их. И у многих игроков, которые

не смогут справиться с негативными эмоциями, начнут возникать уже ошибки иного рода. Причем важно, что в этом случае вы остаетесь без цели, так как она разрушена вашим соперником. Ожидать определенного счета – значит просить в воображении своего противника проиграть. Происходит излишняя концентрация на сопернике. Причем, в этот ошибочный процесс могут вплетаться старые воспоминания об игроке, если с ним уже встречались ранее. Однако данные установки могут устаревать, соперник может вырасти и показать класс игры выше, чем вы ошибочно планировали. Поэтому важно ставить цель, которая зависит только от вас, и для достижения которой у вас есть все ресурсы, учитывает класс вашей игры.

Неверный настрой на игру. Умение настроиться на игру – очень важная способность профи. Хорошо, если игрок имеет возможность содержать тренера или пользоваться услугами спортивного психолога, которые могут помочь ему настроиться. Но если нет ни того, ни другого, то многое будет зависеть от использования своих внутренних ресурсов и возможностей. Очень большое влияние имеет и окружение игрока – друзья, семья, любимые. Игрок должен настроиться на «волну» позитивной энергии. Если кто-то из окружения игрока не способствует нужному настрою, то от общения с этим человеком лучше отказаться, особенно до игры. Часто проигрыш вызывается негативными мыслями и эмоциями. Настроиться – означает подбодрить, воодушевить себя. Некоторые используют различные методы массажа, релаксации. Важно себя мотивировать, ответить на вопрос: зачем мне нужна эта победа? И чем больше ответов последует, тем больше мотивов будет для победы. Высокий уровень мотивации – как раз то, что и будет результатом настройки. Мотивированный спортсмен должен быть уверенным в своих силах и умениях. Следует верить в себя и свои способности.

Внутренний диалог. Каждый человек время от времени погружается, соскальзывает внутрь себя и начинает какое-то время говорить что-то самому себе. Иногда это может помогать планировать действия, чего-то достигать. Но существуют ситуации, которые мешают в обычной деятельности. Возникает так называемый негативный самогипноз. Часто негативный самогипноз связан с какой-либо отрицательной ситуацией: например, в ситуации ошибки или проигрыша. Игрок, у которого возникает негативный самогипноз, начинает поиск причин, из-за которых сложилась негативная ситуация. Причем, все это происходит в контексте негативного психического, и, как следствие, физиологического состояния. Часто внутренний диалог является причиной отсутствия сна, физиологического стресса. Человек, который применяет самогипноз, и знает принципы работы психики в измененных состояниях сознания, защищен от негативного самогипноза.

Негативный самогипноз оказывает влияние на то, что делает или собирается делать игрок, а также на уровень мотивации. Иногда внутренний диалог сконцентрирован на внутреннем или внешнем конфликте, проблемной ситуации, в этом случае требуется вмешательство психолога.

Для того чтобы бороться с негативным самогипнозом, спортсмен должен уметь «просматривать» мысли, которые способствуют его эффективности, или наоборот ограничивают его. И при появлении негативных мыслей их следует уметь отключать или трансформировать в позитивные самовнушения.

Концентрация на противнике. Наиболее частая ошибка игроков заключается в том, что они излишне концентрируются на противнике, в то время как они должны играть в свою игру. Излишняя концентрация на противнике иногда связана с желанием учиться у более сильного соперника. Но отдавая противнику свое внимание, игрок тратит

свою энергию. Обучение связано с коррекцией своей техники, которую можно сделать и после выступления. Если твоим вниманием управляет твой соперник – ты близок к ошибке.

Попробуйте обратное. Концентрируйтесь на своих навыках. На том, как вы выполняете движения, входите в стойки, делаете удар. Каждая тренировка – это ответ на вопрос: в чем состоит ваша уникальность как игрока.

Неверная самооценка. Самооценка – важная составляющая в жизни каждого человека. И высокая и низкая самооценка создает много проблем в жизни. Для хорошего выступления у игрока должна быть адекватная самооценка. Как говорилось выше, когда игрок начинает себя сравнивать с противником, он тратит энергию. Самооценка всегда связана с оценкой и сравнением себя с другими.

Иметь реальную самооценку поможет инвентаризация своих умений. Что без сомнения вы делаете отлично? Какой элемент можно еще больше улучшить? Как вы можете настроиться на игру? Составьте несколько шкал и оценивaете себя еженедельно. Например, шкала умения выполнять удары, шкала умения делать разбой. А теперь оцените уровень концентрации своего внимания в нужном для вас направлении и также прошкалируйте его. Тогда вы перейдете к относительно объективной оценке самого себя.

Самое негативное, что можно себе представить, – это верить рейтингам или выигрышным турнирам в активе игрока. Выигрыш – это замечательный ресурс, но может стать причиной «звездной болезни». Только вы сами можете устанавливать планку своих умений. И чем выше она будет, тем выше будут ваши результаты.

Потеря внимания в игре. Чем больше игрок может концентрировать внимание в том направлении, котором ему нужно, тем выше его результат. Внимание избирательно: в каждый текущий момент вы отчетливо видите только то, что находится в центре вашего поля зрения. Потеря внимания в игре, непроизвольное его переключение может запускать ошибку. Часто шум в зале может являться стимулом, отвлекающим игрока. Игрок должен научиться удержать фокус своего внимания в рамках запланированного времени.

Неосознанные движения. Иногда в игре могут возникать трудно объяснимые явления, а именно неосознанные движения. Если это произойдет в момент нанесения удара, то помешает забить шар. Неосознанные движения идут в разрез сознанию. И этим они пугают, так как на уровне сознания они необъяснимы. Мы не можем точно ответить на вопрос: откуда они приходят? В моторику удара, который ставится годами, вторгается некоторый нервный импульс, который невозможно контролировать.

Но все же можно попытаться ответить на этот вопрос. Любое движение, неосознанное в том числе, происходит из мозга. В данном случае из той его части, которую психологи называют бессознательным. Следовательно, если такое движение состоялось, то у бессознательной структуры психики был запрос на него. Такой запрос может формироваться из внутреннего конфликта. Например, конфликт из-за разнонаправленных мотивов, которые есть у игрока в момент игры («Играть дальше и становиться профессионалом или оставить это на уровне увлечения и заняться чем-то другим»). Часто конфликт у профессиональных спортсменов – это совмещение профессии и семейных забот. Решить такие конфликты возможно с использованием специальных психологических методов, которыми владеют специалисты-психологи.

Эмоции. Известно, что негативные эмоции не приносят ничего хорошего в любой работе. Выше уже упоминался плохой настрой, связанный с негативными эмоциями. Но здесь мне хотелось бы отметить про отрицательное влияние позитивных эмоций.

Во время игры удачно выполненная комбинация вызывает позитивные эмоции, особенно в сложной ситуации. И игрока захватывает и наполняет радость, азарт. Ошибкой здесь будет не остановить себя, а прибывать в таком «позитиве» и далее, так как подобные эмоции вызывают излишнее возбуждение нервной системы и, следовательно, влияют на внимание, моторику, расстраивая движения и удары. Только поддержание оптимального уровня эмоций, которые являются частью оптимального состояния выступления, может принести победу.

Кроме того, результат выступления спортсмена на соревнованиях зависит от эффективности построения интегральной подготовки: технической, тактической, физической и психологической. Рассмотрим более подробно вопрос психологической подготовки в бильярдном спорте.

В ходе соревнований величина стрессов, которые испытывает бильярдист, постепенно увеличивается, особенно при достижении достаточно высоких результатов. Спортсмены, у которых тревога выражается в непосредственных агрессивных действиях, обычно не добиваются высоких спортивных показателей. Это относится и к индивидам, которые не способны владеть собой и управлять своим эмоциональным и физическим состоянием во время стресса.

Особое внимание следует уделить соревнованиям, где на бильярдиста ложится огромная психологическая нагрузка.

Предсоревновательный период принято делить на четыре фазы по уровню активации и предстартовой напряженности:

1-я фаза включает в себя достаточно длительный период и начинается, когда спортсмен принимает решение в участии в конкретных соревнованиях. Эта фаза сопровождается признаками нервозности, раздражительности, бессонницы и физиологическими изменениями, указывающими на повышенные уровни возбуждения, например, колебаниями кровяного давления.

2-я фаза охватывает кратковременный период – от тренировки до соревнования. В этот период необходимо применение различных тактических вариантов, которые могут благоприятно повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению.

3-я фаза – стартовое состояние – наступает при включении спортсмена в атмосферу соревнований. В этот момент неопытные спортсмены обычно или перевозбуждаются, или впадают в состояние апатии, или иначе проявляют физиологические или психологические признаки стресса.

4-я фаза – активация непосредственно в соревновательной деятельности. Обычно, во время длительной встречи, а также между партиями и встречами в бильярде наблюдается изменение активации. В этом завершающем периоде активации, время, которое имеется в распоряжении у бильярдиста между подходами к столу, партиями или встречами, является наиболее важным для него.

Методы регуляции уровня возбуждения у бильярдиста:

Основные усилия бильярдиста направлены на нанесение удара кием по шару. Скорость движения определяется самим игроком, поскольку от него не требуется быстроты реакции на действия соперника. Поэтому так важно уметь регулировать уровень возбуждения у спортсмена. В бильярде необходима точная координация движений, чрезмерное напряжение больших групп мышц может препятствовать хорошему выступлению спортсмена. А повышенное эмоциональное состояние подчас сопровождается излишним мышечным напряжением, которое необходимо снизить.

Релаксационная тренировка (Якобсон)

Суть метода заключается в том, что человек принимает удобное положение, а затем ему дают почувствовать точную степень мышечного напряжения всего тела,

различных его частей, и особенно мышц головы и шеи. Сначала спортсмену предлагают «максимально напрячь мышцы», затем после расслабления «напрячь мышцы вполсилы», затем «в четверть силы от максимального усиления» и т.д. до тех пор, пока спортсмен не научится напрягать свои мышцы по желанию с любой интенсивностью. Как только достигается сознательный контроль над периферическими скелетными мышцами, человек одновременно имеет возможность контролировать свое¸ эмоциональное состояние. Аутогенная тренировка (Шульц).

Этот метод заключается в том, что человек должен сосредоточить внимание на функциях мышечной автономной (вегетативной) системы и на психическом состоянии. Спортсмену предлагается расслабиться различными способами, а также представить потепление отдельных частей тела (конечностей или живота). Он также учится регулировать частоту своего пульса и дыхания и вызывать ощущение тяжести в различных частях тела путь, мысленного представления соответствующих зрительных образов. Метод предусматривает и другие пути саморегуляции психических состояний через мысленное представление человеком различных эмоциональных ситуаций, абстрактных предметов и т.д.

Другие методики:

- снижение или повышение значимости бильярдных турниров;
- социальная изоляция и выбор контактов;
- разминка и тренировочные нагрузки – перевозбуждение можно снизить путем легкого утомления;
- уход в себя, «переключение» на другой вид деятельности.

Хотя результаты соревнований в бильярдном спорте легко оценить, средства достижения этих результатов не так хорошо структурированы.

Существует много методов тренировки. Тренировочные режимы бывают самой различной формы и интенсивности, как и игровые тактические варианты, предполагающие набор всевозможных действий. Поэтому неудивительно, что спортсмены иногда страдают от различных страхов и повышенной тревожности.

Страхи и опасения спортсменов можно классифицировать на несколько категорий:

- личные опасения о результате выступления (проиграть или выиграть);
- социальные последствия результата выступления;
- страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена;
- страхи по поводу своей собственной агрессии или агрессии со стороны других.

В спорте, для снятия тревоги и страхов, часто используют тренировку с моделированием. На тренировках создаются специальные социальные ситуации, которые могут быть в дальнейшем причиной высокой тревоги (пример – присутствие зрителей).

Напряженные тренировки и игры способствуют поднятию настроения и укреплению здоровья. Если человек победил, то его переполняют радостные эмоции и переживания. Но в профессиональном спорте существует и такое понятие – спортивное выгорание, которое заключается в том, что после конкретной игры или определенного временного отрезка появляется нежелание играть.

Может развиться состояние, схожее с депрессией – спад настроения, апатия, подавленное настроение. Это происходит вследствие истощения нервной системы игрока. Если такое состояние вовремя не купировать, можно потерять достаточное количество времени, проводя бессмысленные тренировки и игры. Для того чтобы этого не допустить, нужно следить за своим физическим и психическим самочувствием и вовремя восстанавливать свои силы. Реко-

мендации, которые есть в этой статье, можно использовать и в случае многодневных изнуряющих турниров.

Главный принцип, лежащий в основе восстановления в бильярде, – предложить организму игрока альтернативу тем состояниям, в которых он пребывает на соревнованиях, заменив их состояниями, ведущими к восстановлению израсходованных сил.

Следует отметить, что методы восстановления должны стать частью профессиональной деятельности игрока. Только постоянная психогигиена исключит профессиональное выгорание и позволит занимать высокие места на соревнованиях. Кроме этого, необходимо помнить, что режим и дисциплина – это неразлучные спутники профессионального спортсмена.

Обстановка на соревнованиях. Помещения, в которых проводятся турниры по бильярду, как правило, не очень большие. Иногда игроки располагаются очень близко от зрителей. Все это способствует психическому давлению, которое может заключаться не только в шуме публики, но и просто в присутствии людей, внимательно следящих за движениями спортсмена. Соревнования отличаются от обычной тренировки наличием прессинга. Иногда игрок, заканчивая матч, остается в пространстве игрового зала, испытывая прессинг зала и внимательно следя за игрой соперников. Учиться лучше после окончания турнира, а в течение его необходимо позаботиться о своих ресурсах.

Организму игрока, его психике нужно предоставить альтернативу помещению, где проходила игра. После игры лучшей восстановительной стратегией может быть выход из места проведения турнира на открытое пространство. Зрители и прессинг зала могут отнять немалое количество энергии и сил. Большое количество людей, приходящих на игры, влечет за собой дополнительное раздражение нервной системы и усталость. После игры необходимо уходить от общения, даже с друзьями. Общение представляет собой большой соблазн, но является сложным когнитивным процессом, требующим затрат энергии. Разговоры и обсуждение игры могут еще больше активизировать головной мозг, расстроить ночной сон. Если у вас явная потребность выразить, поделиться своими эмоциями, то лучше найти человека, который подходит для этого максимальным образом. Но если вы почувствуете, что во время разговора вы начинаете терять психическую энергию, то разговор лучше закончить.

Освещение игрового стола. Следует отметить, что искусственная освещенность игрового стола оказывает сильное влияние на организм, создает предпосылку для усталости сначала зрительного нерва, а впоследствии – всего организма. Было установлено, что 40% всей усталости нашего организма приходится именно от напряжения, вызванного работой глаз. После игры создайте себе не слишком яркое освещение, может быть, следует находиться в немного затемненном помещении. Не следует после игры читать, работать на компьютере, играть на игровых автоматах или заниматься какой-либо деятельностью, где излишне напрягаются глаза.

Воздух помещения, в котором проводятся турниры, может содержать все что угодно. И вам очень повезло, если помещение проветривается или, еще лучше, имеется постоянно работающий кондиционер. А если в помещении курят, а количество людей зашкаливает? Для восстановления рекомендуется обогащать головной мозг кислородом. Позвольте себе после игр совершить прогулки по лесу или парку, делая глубокие вдохи и выдохи животом, с небольшой задержкой дыхания на выдохе.

Теперь обратимся к внутренним процессам, происходящим в психике игрока, к тому влиянию, которое информация оказывает на психику. Профи в течение игры буквально

перегружен информацией. Информационные потоки начинают формироваться до самой игры. Кто участвует в турнире, в какой форме твои соперники, что выиграл твой соперник до этого – и так далее. И если не ты, то уж точно кто-то из твоего окружения что-то о предстоящей игре подкинет. Я уже писал, что бильярд – вид, который не предполагает прямого столкновения с противником. Игрок, по сути, играет сам с собой. Поэтому чем меньше игрок будет иметь лишней информации до начала самой игры, тем лучше.

В самой игре ситуации, разворачивающиеся на столе, абсолютно разные, совершенно не похожие одна на другую. Игрок буквально перенасыщен информацией, причем эта информация обладает свойством изменяться, является динамической. Так вот для того, чтобы не допустить перегрузки головного мозга после игры, необходимо создать себе такое пространство и обстановку, в которой информационных потоков очень немного. Головной мозг, отягощенный лишней информацией, постоянно требует дополнительной крови для ее обработки, следовательно, происходит дополнительное напряжение сердечно-сосудистой и нервной системы, что может привести к их ослаблению либо истощению. Ограничение в информации позволит разгрузить организм, подготовиться ко сну. Если этого не происходит, имеет место потеря сна и, следовательно, на следующий день вы будете не готовы к игре.

Важным психическим процессом, влияющим на игру, является внимание. В игре у каждого игрока свой собственный метод концентрации внимания. Внимание необходимо держать на определенном уровне, это создает напряжение, которое изматывает организм. После игры необходимо предложить своему организму что-то другое – отвлечься, сделать внимание более рассеянным. Позвольте вашему вниманию быть везде и нигде, рассредоточьте его. Для этого после игры нужно найти соответствующие занятия, приемлемые для вас, которые не требуют большой концентрации внимания.

Теперь немного про мышечное напряжение. Постоянное напряжение одних и тех же групп мышц приводит к их истощению. Для их восстановления необходимо предложить телу нечто иное, отличное от того, что делали мышцы в игре. Важно дать им расслабление. После игры будет уместен массаж, сауна. Если ничего этого нет, то можно просто лечь на ровный пол и отдохнуть, глубоко подышать животом. А вечером можно сделать теплую ванну на 10–15 минут, это даст расслабляющий эффект. Игроку важно иметь навыки самомассажа плечевого и шейного отдела и время от времени массировать эти мышцы.

Помимо описанных принципов игрок может пользоваться специальными методами воздействия на свой организм. В частности, своих клиентов я обучаю техникам самогипноза, интенсивному сосредоточению внимания как на сконструированных самим человеком, так и на самопроизвольно появляющихся внутренних образах, чувствах, эмоциях и символах. Примером собственно сконструированной реальности можно назвать тот или иной цвет (например, мысленное представление синего цвета – успокаивает, а красного – возбуждает нервную систему). А примером самопроизвольно проявляющейся внутренней реальности, используемой в самогипнозе, можно назвать потепление рук или внезапно пришедший визуальный образ.

В психологической литературе описано множество техник самогипноза, и не принципиально, какой метод использует игрок для восстановления. В результате самопоглощенности своей внутренней реальностью, возникающей при использовании самогипноза, человек сам себя проводит через последовательность шагов. Среди шагов важным является прекращение внутреннего диалога, который становится если не

условием, то фактором, способствующим вхождению в измененное состояние сознания. Этот внутренний диалог в спортивной деятельности часто доставляет множество проблем, особенно перед соревнованиями, например, мешая уснуть.

Практика любых техник, основанных на самогипнозе, способствует устранению внутреннего диалога, возникающего, как правило, спонтанно. Достигнуть прекращения внутреннего диалога можно путем сосредоточения внимания одновременно на нескольких объектах. При занятиях самогипнозом следует учитывать, что его возникновение обусловлено также изменением системы представления и обработкой поступающей информации, возможными при изменении состояния сознания в сторону более сосредоточенного и фокусированного внимания. Погружение в транс включает в себя перемещение внимания с внешних ощущений на внутренние, что и необходимо, если мы говорим о восстановлении.

Практиковать указанные методы восстановления необходимо регулярно, что сделает вас сильнее, повысит ваш класс игрока.

5.3. МОТИВАЦИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Постоянное стремление человека удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались современные виды спорта. Именно с этим связан соревновательный характер двигательных действий и регулирование их определёнными правилами.

Таким образом, физические упражнения обособились в отдельный вид человеческой деятельности – в спортивную деятельность, которая отличается рядом специфических особенностей.

Задачи физического воспитания и массового спорта не тождественны задачам большого спорта. Последний раскрывает максимальные для данного времени и данного вида спортивной деятельности возможности человеческого рода. Массовый же спорт раскрывает возможности не рода, а индивида. Это необходимо в интересах сохранения оптимального физического состояния человека на максимальный срок. Именно этим в первую очередь обусловлен выбор человеком той или иной спортивной специальности в массовом спорте.

Спортивная деятельность, как правило, связана:

1. С проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений;
2. С овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые для занятий данным видом спорта физических качеств (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе и др.);
3. Со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта – направлена к достижению наивысших результатов в определённом виде физических упражнений;
4. Со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований, являющихся, как и систематическая тренировка, обязательной составной частью спортивной деятельности, которая содействует развитию спортсмена способности к максимальным напряжениям физических сил, большой силы и глубины эмоциональных переживаний, обострённой деятельности всех психических процессов;

5. С максимальным выявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков, с развитием моторных способностей, постоянным поддержанием их на высоком уровне. В связи с этим спортивная деятельность приобрела сложную структуру и в настоящее время включает в себя не только участие в соревнованиях, но и систематические тренировочные занятия;

6. С резко выраженным сознательным характером, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия. Спортивная деятельность предъявляет огромные требования к процессам информации, и её переработки, памяти и внимания спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям.

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены следующим образом.

Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

1) испытываемое спортсменом своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности;
2) эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений;
3) стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении трудных и опасных упражнений;
4) удовлетворение, вызываемое участием в соревновании, являющемся важнейшей и обязательной стороной спорта;
5) стремление добиться рекордных результатов, доказать своё спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудна она ни была и др.

Опосредованные мотивы спортивной деятельности:

1) стремление стать сильным, крепким, здоровым («занимаюсь спортом, потому что он укрепляет здоровье и делает человека бодрым и энергичным»);
2) стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности («занимаюсь спортом, так как хочу быть более сильным физически»);
3) осознание общественной важности спортивной деятельности («хочу завоёвывать мировые рекорды, защищать спортивное знамя своей страны»).

Мотивы спортивной деятельности не только многообразны, они отличаются динамическим характером, закономерно сменяя друг друга в процессе длительных занятий спортом. А.Ц. Пуни на основании специального исследования мотивов спортивной деятельности установил следующую динамику развития мотивов, побуждающих заниматься спортом.

Начальная стадия занятия спортом. В этот период имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность. Мотивы, побуждающие к этому, характеризуются:

а) диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают заниматься обычно не одним, а несколькими видами спорта, причём часто совсем не теми, в которых они в дальнейшем могут показать своё спортивное мастерство);

б) непосредственностью («занимаюсь потому что люблю физкультуру»);

в) связаны с условием среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта («живу в Феодоссии, как же я мог не плавать?»; «с малых лет ходил на лыжах, т.к. жил на окраине города»);

г) нередко включают в себя элементы долженствования («надо было посещать уроки физической культуры»).

Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

а) пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;

б) проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;

в) эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;

г) расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники приобретение боле высокой степени тренированности.

Эти новые по своему качеству мотивы характеризуются рядом особенностей. Они связываются со спортивной специализацией (спортсмен становится гимнастом, боксёром, лыжником, пловцом и т.п.) и с приобретением спортивной квалификации 3-го, 2-го, 1-го разрядов. Вместе с тем они становятся более опосредованными, переносятся с самой спортивной деятельности на её результат, выражаются в стремление к определённому спортивному успеху, рекорду.

Непосредственный интерес к самой спортивной деятельности, конечно, сохраняется и на этой стадии развития мотивов, но приобретает новые качественные особенности по сравнению с непосредственной заинтересованностью спортом вообще на первой стадии. Спортсмена привлекает в данном виде спорта богатство его технического и тактического содержания (стремление к высокому совершенству техники, тщательная подготовка к соревнованиям, разработка тактических комбинаций и т.п.). Спортивная деятельность становится в этот период органической потребностью, требующей своего удовлетворения; большие физические напряжения при занятиях спортом превращаются в своеобразную необходимость («мотивами занятий гимнастикой являются выработанная привычка, необходимость физической нагрузки»).

Стадия спортивного мастерства. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

а) стремление поддержать своё спортивное мастерство на высоком уровне и добиться ещё больших успехов в спортивной борьбе, которая делается всё более острой и трудной;

б) стремление служить своими спортивными достижениями, как примером для подражания молодым спортсменам;

в) стремление содействовать развитию данного вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и тактики, потребность передать свой опыт молодым спортсменам.

Мотивы спортивной деятельности на этой стадии характеризуются ярко выраженной социальной направленностью.

5.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СПОРТЕ

Основа деятельности тренера заключается во всесторонней подготовке и развитии личности спортсмена. Основным мотивом деятельности тренера являются результаты его учеников – критерии его профессионального, педагогического мастерства. Деятельность спортивного тренера является весьма многогранной многоаспектной, направленной на решение таких задач как образование, воспитание оздоровление и обеспечение достижения высоких спортивных результатов своих учеников.

Постоянное соперничество в спортивной деятельности, является мощным стимулом для совершенствования тренера, во всех аспектах его деятельности, в том числе и в изучении психологических особенностей своих спортсменов. Хорошая психологическая подготовка тренера, накопление и совершенствование его психолого-педагогических знаний – один из основных путей к решению специфиче-

ских задач подготовки спортсменов высокого класса.

5.4.1. Задачи психологического сопровождения

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности спортсменов, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

В спортивной деятельности специалисту необходимы знания из различных областей психологической науки, таких как возрастная психология, социальная психология и психология спорта. Общие требования психологического обеспечения в первую очередь относятся к тренеру: знать – этого вовсе недостаточно, надо уметь реализовать эти знания на практике, надо уметь действовать на основе этих знаний.

Для психологического обеспечения тренерской деятельности необходимо составить перечень задач и отразить средства решения основных из них.

К основным задачам психологического обеспечения спортивной деятельности можно отнести следующие группы:

1. Психодиагностика процессов, состояний и свойств личности, как тренера, так и спортсмена, от которых зависит их деятельность.

2. Общая психологическая подготовка тренера к профессиональной деятельности вообще и различным ее аспектам.

3. Общая психологическая подготовка спортсмена к нагрузкам спортивной деятельности.

4. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

5. Помощь тренеру и спортсмену в решении психологических проблем, непосредственно не связанных со спортивной деятельностью, но влияющих на нее.

Каждая из задач психологического обеспечения спортивной деятельности включает в себя ряд более частных подзадач раскрывающих ее конкретное содержание.

На основе психодиагностики осуществляется общая психологическая подготовка, из нее вытекает специальная, трансформирующаяся в психологическую помощь тренеру и спортсмену. Психодиагностика включает в себя следующие задачи:

- осуществление ориентации на спортивную специализацию с учетом мотивации и способностей спортсмена;
- осуществление профессионального отбора специалистов в штат тренеров, исходя из уровня развития необходимых профессионально важных качеств;
- разработка средств формирования индивидуального подхода в работе с тренером и спортсменом в процессе занятий по повышению их квалификации, основываясь на их психологических особенностях;
- обоснование психологических рекомендаций тренерам, их руководителям и спортсменам.

2. Общая психологическая подготовка тренеров должна быть направлена на формирование:

- мотивации у тренеров профессиональной деятельности, (потребности в профессиональной деятельности);
- жизненно и профессионально важных качеств, от которых зависит успешность тренерской деятельности, и удовлетворенность ею;
- адекватных отношений к различным аспектам профессиональной деятельности

(к успехам и неудачам, к специфике и условиям ее выполнения);

- благоприятного психологического климата в команде и в коллективе тренеров (развитие сплоченности, взаимоуважения, профилактика конфликтов, их решение и пр.)

- регуляторных механизмов психики (навыков устранения стрессогенных ситуаций, саморегуляции эмоциональных состояний, связанных с профессиональной деятельностью);

- помощь в избавлении от вредных привычек, мешающих эффективному осуществлению профессиональной деятельности;

- помощь тренерам в обучении спортсменов технике спортивных упражнений;

- развитие спортивных традиций в коллективе.

3. Общая психологическая подготовка спортсменов заключается:

- формирование мотивации к длительному тренировочному процессу

(потребности в поддержание мотивов для занятий спортом);

- жизненно и профессионально важных качеств, от которых зависит успешность спортивной деятельности спортсмена и удовлетворенность ею;

- воспитание волевых качеств, таких как, целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, самостоятельность;

- адекватных отношений к различным аспектам спортивной деятельности (к успехам и неудачам, к специфике и условиям выполнения тренировочной и соревновательной деятельности);

- регуляторных механизмов психики спортсмена (навыков устранения стрессогенных ситуаций, саморегуляции эмоциональных состояний, связанных с профессиональной деятельностью);

- помощь в избавлении от вредных привычек, мешающих эффективному осуществлению профессиональной деятельности;

4. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

подразумевает решение следующих задач:

- психологическая подготовка к конкретной деятельности (трудовому дню, тренировке и т.д.);

- психологическая помощь в процессе выполнения деятельности (секундирование на учебно-тренировочном занятии, соревновании);

- помощь в восстановлении сил после деятельности (трудового дня, соревнования);

- психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, ситуативное самоуправление состоянием и поведением спортсмена и тренера.

5. Помощь в решении психологических проблем, не связанных с профессиональной деятельностью тренера и спортсмена, но оказывающих на нее определенное влияние, включает в себя:

- устранение неблагоприятных психологических состояний (неврозов, депрессии, синдрома «хронической усталости» и т.д.);

- помощь в установлении позитивных межличностных отношений (с членами семьи, родными и близкими и т.д.);

- психологическая помощь спортсмену в завершении его спортивной карьеры (уход из спорта).

Конечно, все многообразие профессиональной деятельности психолога не может быть умещено только в эти задачи. Тем не менее, предложенный перечень, может служить отправным моментом для планирования деятельности психолога в спортивной команде. Знание этих задач и средств их решения должны лечь в основу практического образования тренерского и преподавательского состава детских спортивных школ. Они решаются в зависимости от специфики вида спорта, условий функционирования ДЮСШ.

5.4.2. Средства и методы психологической подготовки

Содержание психологической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой подготовки вида спорта. В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.

Исходя из специфики спорта все применяемые средства и методы психологической подготовки в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды, имеют следующую структуру (А.В. Родионов, 1995.).

По цели применения средства и методы психологической подготовки делятся на:

1. мобилизующие;
2. корригирующие (поправляющие);
3. релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на:

1. психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
2. психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые; комбинированные);
3. психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психофизической подготовки делятся на:

1. средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
2. средства воздействия на интеллектуальную сферу;
3. средства воздействия на волевую сферу;
4. средства воздействия на эмоциональную сферу;
5. средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психологической подготовки делятся на:

1. средства, направленные на психическую подготовку тренера;
2. средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

1. предупреждающие;
2. предсоревновательные;
3. соревновательные;
4. постсоревновательные.

В ходе осуществления этих средств и методов следует учитывать ряд моментов:

1. Общая психологическая подготовка.

Формирование мотивации, как у тренеров, так и спортсменов может осуществляться в два этапа: формирование влечений по отношению к различным элементам профессиональной и спортивной деятельности и превращение их в мотивы. (А.Н. Николаев, 2005).

На обоих этапах в качестве основного средства выступает повышение уровня информированности по отношению к своей деятельности, осуществляемое с помощью различных вариантов обмена опытом и изучения литературы.

Поддержание мотивов может быть достигнуто с помощью специальных рекомендаций:

- максимально учитывать интересы каждого спортсмена и тренера;
- развивать традиции спортивной школы и команды;
- афишировать даже самые незначительные достижения, как тренеров, так и спортсменов среди коллег и учеников;
- проявлять одинаковый интерес и время взаимодействия между тренером и каждым спортсменом;
- учитывать индивидуально-психологические особенности каждого спортсмена и тренера;

- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях;

- допускать такую форму взаимодействия между тренером и спортсменами, когда подчиненные выступают в качестве руководителя или его помощника; – проявлять доверие по отношению к спортсменам;

Однако, помимо перечисленных объективных причин, немаловажное значение имеют и субъективные, в их группу можно отнести барьеры, связанные с:

- индивидуально-психологическими особенностями личности спортсмена;
- его опыт;
- уровень мастерства;
- состояние тренированности;
- общее физическое состояние в данный момент;

2. Специальная психологическая подготовка – осуществляется перед каждым конкретным соревнованием.

Помимо общей психологической подготовки, необходима непосредственная настройка спортсменов к данным конкретным соревнованиям. Она выступает как заключительный этап психологической подготовки, проводившейся в процессе всей учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем.

Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, – целостное проявление личности, представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы (Г.Д.Горбунов, 1986).

Трезвая уверенность в своих силах. Эта уверенность достигается средствами определения соотношения возможностей спортсмена и сил противника с учетом условий предстоящего соревнования.

Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу. Оно достигается формированием у спортсмена целеустремленности, направленной на бескомпромиссное ведение от начала до конца соревновательной борьбы (не только с равными, но и с более сильными соперниками), за намеченное достижение или даже еще лучшего результата.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения. Оптимальный – значит соответствующий условиям и требованиям конкретной соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований. Немалую роль здесь играет установка тренера, она должна исходить из реальных возможностей спортсмена, только тогда она будет вызывать у них стремление к высокому результату, к полной отдаче сил в ходе соревнования. Если установка тренера противоречит возможностям спортсменов, их подготовленности, то она приносит только вред. Установку тренер должен давать исходя из подготовленности и состояния спортсменов, надежности и готовности их техники.

Высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним помехам. Она проявляется в полной «нечувствительности» ко всему разнообразию и множеству помех или активном противодействии их разрушительному действию.

Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением. Эта способность выступает не только как признак состояния психической готовности к соревнованию, но и как индикатор. При любом варианте соревновательной обстановки спортсмен должен как можно точнее предвидеть ход событий, принимать целесообразные решения, регулировать в соответствии с этим свои действия, согласовывать их с действиями партнеров и тренера, управлять своими эмоциями.

Сбор информации о предлагаемых условиях будущего соревнования. Сбор достаточной и достоверной информации – исходное звено психологической подготовки, формирования состояния готовности к соревновательной борьбе. Важно заранее знать место проведения соревнования и иметь информацию о противнике. Изучение положения о соревнованиях, уточнение вероятного состава участников, приблизительное знакомство с местом проведения соревнований Вот неполный перечень вопросов, которые должен знать тренер для проведения непосредственной психологической подготовки.

Вероятностное программирование соревновательной деятельности.

Программирование соревновательной деятельности осуществляется в ходе разработки тактического плана действий спортсмена или команды в целом в предстоящем соревновании. Вероятностное программирование представляет собой процесс мысленного «проигрывания» с использованием идеомоторной тренировки будущей деятельности в предлагаемых условиях.

Сохранение и восстановление нервнопсихической свежести. Этот раздел включает в себя особенности поведения спортсмена за какое-то время до соревнований и непосредственно на самих соревнованиях. Правильное построение режима дня в период подготовки к соревнованию, умелое использование отвлечение от мыслей о нем, нормирование общения и т.д. Непосредственно перед стартом тренер должен не забыть подойти к каждому спортсмену и проводить его на стартовую линию, сказав напутственное слово. Помочь спортсмену преодолеть отрицательное стартовое состояние, а так же находиться вблизи старта, чтобы подопечный видел, что за ним следят, ему могут помочь, если это понадобиться.

3. Средства формирования и коррекции свойств личности и спортивно важных качеств у спортсменов.

Чтобы реализовать в полной мере мышечную и функциональную подготовленность в условиях соревнований, более того, обеспечить вскрытие резервных возможностей, спортсмена необходимо психологически готовить к этим напряженным условиям деятельности, без такой подготовки накопленное в течение месяцев тренировок может быть растеряно в последние минуты перед стартом.

В первую очередь, необходимо ориентироваться на качества, которые в большей степени поддаются формированию и коррекции, это: направленность, мотивы, ценностные ориентации, волевые качества, коммуникативные свойства, эрудиция, самоотношение и самооценка.

Основными резервами проведения работы по коррекции свойств личности являются более полное использование возможностей самовоспитания, использование косвенного убеждения через коллектив.

Важнейшей задачей психологической подготовки – развитие и совершенствование волевых качеств. Волевые – качества это решающее звено в подготовке к спортивной борьбе. Только лица обладающие волей к победе, упорством, смелостью, могут добиться в этом виде спорта успехов.

Воспитание волевых качеств у спортсменов необходимо проводить планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей.

Воспитание волевых качеств у спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным – вот основные требования, которые дают возможность

воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств, применяется ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, место тренировок, расположение снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени и километража, уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; проба соревновательных трасс, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; проведение занятий в присутствии судей, гостей, зрителей; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждение и т.д.

Для развития и совершенствования волевых качеств, в процессе тренировки, необходимо знать их психологическую природу и условия. При анализе волевых качеств надо помнить, что они существуют в неразрывном единстве с другими свойствами человека, чертами его характера, взглядами, убеждениями. Одним из волевых качеств является целеустремленность, которое выражается в способности человека регулировать свое поведение, подчиняя его конечным целям и задачам спортивной деятельности. У целеустремленных спортсменов вырабатываются определенные устойчивые принципы поведения. Но одно наличие цели еще не говорит о целеустремленности. Спортсмены могут поставить перед собой задачу и, ограничиться лишь благими намерениями, достичь ее, не проявляя никаких конкретных действий и усилий. Таким образом, это качество воспитывается лишь путем упорной, настойчивой, повседневной тренировки. Идя от решения одной учебно-тренировочной задачи к другой, спортсмены приходят к намеченной цели, овладевают мастерством, показывают высокие результаты на соревнованиях. Следует помнить важную закономерность, что развитие любого волевого качества развивается и совершенствуется в процессе его проявления при преодолении трудностей на пути к цели.

Решительность – находится в неразрывной связи с целеустремленностью и выражается в умении при трудных обстоятельствах принимать обоснованные решения и без колебания претворять их в жизнь. Специфическая особенность решительности – неразрывная связь этого качества с уровнем спортивно-технического мастерства. Чем выше мастерство, тем увереннее спортсмен выполняет действия.

Для осуществления принятого решения иногда необходимо большое и продолжительное волевое напряжение, так как выполняемые действия очень тесно связаны с преодолением трудностей. В спортивной деятельности эти трудности могут оказывать длительное, иногда постепенно увеличивающееся воздействие на человека.

Настойчивость – волевое качество, проявляющееся в способности человека к продолжительному напряжению волевых усилий, направленных на достижение намеченной цели в условиях долго длящихся или повторно возникающих трудностей. Настойчивость необходима при овладении любыми приемами ли действиями.

Самообладание – способность человека управлять своим поведением.

В процессе спортивной деятельности, особенно на соревнованиях, спортсмены часто сталкиваются с условиями, которые вызывают растерянность, чрезмерное волнение, неуверенность, подавленность раздражительность, которые отрицательно влияют на их поведение и выполнение действий. Справиться с этими отрицательными эмоциями, регулировать поведение и обоснованно направлять действия на достижение намеченной цели могут только

спортсмены, которым присуще самообладание. Развитие этого качества – важнейшая сторона психологической подготовки. Самообладание, как общее волевое качество в различных обстоятельствах спортивной деятельности, проявляется у спортсменов по-разному, например, на старте – в умении подавлять отрицательные формы предстартового состояния, сильное волнение, неуверенность и вызвать чувство боевой готовности к борьбе за победу. В ходе соревнований спортсменов может постигнуть неудача, падение, травмы; само выступление иногда протекает в непривычной обстановке, при неблагоприятных условиях погоды. Самообладание спортсменов в этих случаях проявляется в умении подавить в себе неприятные чувства и сосредоточиться на выполняемом действии, в способности не терять свои лучшие спортивные качества.

Смелость – волевое качество, которое проявляется в способности человека сознательно идти на риск для достижения цели в условиях опасности.

Смелость – это качество не является врожденным. Оно развивается и совершенствуется в процессе проявления смелых поступков и действий. Для подлинной смелости характерен сознательный расчетливый риск. Необоснованный риск ведет к падениям, травмам, авариям, неудачным выступлениям.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль (Л.П. Матвеев).

Общая психологическая подготовка спортсмена тесно связана с идейно-воспитательной работой со спортсменами. Особенно это можно отнести к формированию у них идейной убежденности, к воспитанию свойств личности соответствующих общечеловеческой нравственности. В ходе психологической подготовки, используя метод беседы, личного примера и примера своих спортсменов, тренер формирует специфические отношения к деятельности, к себе, к другим людям, к вещам, к препятствиям, т.е. совершенствуется спортивный характер. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях; улучшение результатов от соревнования к соревнованию, по мере их значимости; более высокие результаты в соревнованиях, по сравнению с тренировочными; лучшие результаты в финале, чем в предварительных выступлениях и др.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которыми обусловлены успешность и стабильность выступлений.

Психологическая подготовка к соревнованиям должна носить индивидуальный характер. Здесь нельзя подходить к различным спортсменам с одинаковой меркой. У каждого из них имеются свои психологические особенности. Поэтому чтобы правильно вести психологическую подготовку, следует всесторонне учитывать свойства личности спортсменов: особенности их темперамента и характера, направленности и способностей.

Индивидуально-психические особенности спортсменов изучают в единстве с их воспитанием в процессе повседневной жизни, на тренировках, на соревнованиях, путем наблюдения за поведением в различной обстановке, индивидуальных бесед.

Вопросы для самопроверки

1. Какие задачи решает психологическая наука в спорте?
2. В чем заключается общая психологическая подготовка спортсменов?
3. Каковы особенности специальной психологической подготовки спортсменов?
4. Перечислите средства и методы психологической подготовки в спортивной деятельности.
5. Какие качества спортсмена относятся к волевым?
6. В чем заключается помощь спортсменам в спортивной и профессиональной ориентации?
7. Психологические принципы формирования качеств личности.
8. Структура деятельности тренера.
9. Специфика деятельности тренера.
10. Задачи психодиагностики.
11. Задачи общей психологической подготовки в спорте.
12. Задачи специальной психологической подготовки в спорте.
13. Группы методов психодиагностики.
14. Наблюдение, его виды, плюсы и минусы.
15. Опрос, его виды, плюсы и минусы.
16. Эксперимент, его виды, плюсы и минусы
17. Проективный метод, его виды, плюсы и минусы.
18. Спортивно важные качества (СВК) личности.
19. Профессионально важные качества личности тренера.
20. Виды мотивов спортивной деятельности.
21. Формирование мотивов спортивной деятельности.
22. Поддержание мотивов спортивной деятельности.
23. Факторы формирования спортивного коллектива.

Литература

1. *Аболин, Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1987. – 262 с.
2. *Аболин, А.М.* О Методическом подходе при изучении влияния эмоциональной возбудимости на деятельность спортсменов / А.М. Аболин // Материалы 2-го Всесоюзного симпозиума «Психический стресс в спорте». Пермь: ПГПИ, 1975. – С. 30-31.
3. *Алдер Х.* НЛП: современные психотехнологии. СПб: Питер, 2000.
4. *Алешков И.А.* Опыт психологического анализа спортивной деятельности. – В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 1978.
5. *Альдер Х.* НЛП: наука и искусство достижения совершенства. Минск: Издатель В.П. Ильин, 1998.
6. *Андреас К., Андреас С.* Измените свое мышление и воспользуйтесь результататми. М.: «КСП+»-Ювента, 1999.
7. *Андреас К., Андреас Т.* Сущностная трансформация. Воронеж: МОДЭК, 1999.
8. *Андреас С., Герлинг К., Фолкнер Ч. и др.* Миссия НЛП: новейшие американские психотехнологии. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2000.
9. *Ассаджиоли Р.* Психосинтез. М.: REFL-book., 1992.
10. *Ассаджиоли Р., Феруччи П., Йоуменс Т., Крэмптон М.* Психосинтез: теория и практика. М.: REFL-book, 1994.
11. *Балин И.В.* В мире бильярда. СПб.: Золотой век, 2001.
12. *Бэндлер Р.* Используйте свой мозг для изменений. СПб: Ювента, 1998.
13. *Бэндлер Р., Гриндер Д.* Из лягушек в принцы. Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1992.
14. *Бэндлер Р., Гриндер Д.* Рефрейминг. Воронеж, МОДЭК, 1995.
15. *Бэндлер Р., Гриндер Д.* Формирование транса. М.: Каас, 1994.
16. *Бэндлер Р., Гриндер Д.* Шаблоны гипнотических техник М. Эриксона с точки знения НЛП. М.: НАПП, 1995.
17. *Вяткин, Б.А.* Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.
18. *Вяткин, Б.А.* Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б.А. Вяткин // Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 56-64.

19. *Вяткин, Б.А.* О системном анализе психических состояний / Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман // Новые исследования в психологии. – М.: Наука, 1987. – № 1 (36), С. 3-7; № 2, С. 3-7.
20. *Габдреева, Г.Ш.* Самоуправление психическим состоянием / Г.Ш. Габдреева. – Казань: КГУ, 1981. – 63 с.
21. *Ганзен, В.А.* Системные описания в психологии / В.А. Ганзен. – Л.: ЛГУ, 1984. – 175 с.
22. *Ганзен, В.А.* Систематика психических состояний человека / В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко // Вестник ЛГУ. – 1991. – вып. 1. – С. 47-55.
23. *Горбунов, Г.Д.* Учитесь управлять собой / Г.Д. Горбунов. – Л.: Знание, 1976. – 32 с.
24. *Горбунов, Г.Д.* Секундирование как управление состоянием и поведением спортсмена непосредственно перед стартом / Г.Д. Горбунов // Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 216-222.
25. *Горбунов, Г.Д.* Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
26. *Гриндер Д., Бэндлер Р.* Структура магии. Т. 1, 2, СПб: Белый кролик, 1996.
27. *Дикая, Л.Г.* Становление нервной системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая // Принцип системности в психологических исследованиях. – М.: МГУ, 1990. – С. 52-54.
28. *Дикая Л.Г.* Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека / Л.Г. Дикая, Л.П. Гримак // Вопросы кибернетики: Психические состояния и эффективность деятельности. – СПб.: СПб ГАФК, 1983. – С. 28-54.
29. *Диллман Б.* Результаты на мишени. СПб: Белый кролик, 1995.
30. *Дилтс Р.* Измнение убеждений с помощью НЛП. М.: «Класс», 1997.
31. *Дилтс Р.* Стратегии гениев. Т. 1, 2, 3. М.: Класс, 1998.
32. *Зинк Н., Маншоу Д., Холл М. и др.* Мастерство, новый код и системное НЛП. М.: Об-во практической психологии, 1998.
33. *Иванова Е.А., Лебедева Н.М.* Приглашение к Гештальту // Журнал практического психолога. 1999. № 7–8. С. 12–18.
34. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
35. *Ильина, М.Н.* Проявление выносливости и ее компонентов при выполнении различных физических упражнений / М.Н. Ильина // Психофизиология спортивных и трудовых способностей. – Л.: ЛГПИ, 1974. – С. 34-38.
36. *Ильина, М.Н.* Самооценка состояния в зависимости от некоторых типологических характеристик / М.Н. Ильина, В.Г. Колюхов // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. – Л.: ЛГПИ, 1981. – С. 89-92.
37. *Кретти Б.Дж.* Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978.
38. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. - М., 1975. – 304 с.
39. *Марищук, В.Л.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издатальский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
40. *Мусийчук Ю.И., Филиппов В.Л.* Там, внизу, – не только черепахи. СПб: Гиппократ, 1996.
41. *Найт С.* Рукововодство по NLP. СПб: Речь, 2000.
42. *Наранхо К.* Техники гештальт-терапии. Практическое руководство для профессионалов. СПб, 1995.
43. *Немов Р.С.* Психология: Учебное пособие для институтов и училищ – М. : Просвещение, 1990. - 296 с.
44. *Николаев, А.Н.* Тренер и его деятельность: методики психодиагностики. Методические рекомендации / А.Н. Николаев. – СПб.: СПб ГАФК, 2005. – 28 с. 2005
45. *О'Коннор Дж., Сеймор Дж.* Введение в НЛП. Челябинск: Версия, 1997.
46. *Перлз Ф.* Гештальт-подход и свидетель терапии. / Пер. англ. М. Папуш. М.: Либрис, 1996.
47. *Перлз Ф.* Практика гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
48. *Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р.* Практикум по гештальт-терапии. М.: Издательство Института психотерапии, 2001.
49. *Польстер И., Польстер М.* Интегрированная гештальт-терапия: контуры теории и практики. М.: Класс, 1999.

50. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник. – СПб.: ГАФК, 1996. – 451 с.

51. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. – М. : ФиС, 1979. – 144 с.

52. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1979. - 143 с.

53. Психология: Учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. П.А. Рудика. – М. : ФиС, 1974. - 510 с.

54. Психология: Учебник для техникумов ФК. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – С. 157-161.

55. *Пуни, А.Ц.* Предмет психологии физического воспитания и спорта / А.Ц. Пуни //

Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Просвещение, 1959. – 280 с.

Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 25 с.

56. *Пуни, А.Ц.* Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в Пуни, А.Ц. спорте (психологические аспекты). Избранные лекции / А.Ц. Пуни. – Л.: ГДОИФК, 1979. – 51 с. Предмет психологии физического воспитания и спорта / А.Ц. Пуни // Психология: Учебник для техникумов ФК. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – С. 157-161.

57. *Руффлер М.* Игры внутри нас. / Пер с англ. Т. Чхеидзе. М.: Изд-во Института психотерапии, 1998.

58. *Ханин Ю.Л.* Психология общения в спорте. – М., ФиС, 1980. - 208 с.

59. Хрестоматия по психологии/ Сост. В.В. Мироненко. Под ред. А. В. Петровского. – М.: Просвещение, 1977. – 436 с.

60. *Чикова О.М.* Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. – Мн.: ИПП Госэкономплана РБ. 1993. – 76 с.

61. *Яковлев, Б.П.* Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности /Б.П.Яковлев/ Теория и практика физ. культуры. - 2000 №5. - С.23-28, 39-41.

62. *Яковлев, Б.П.* Психическая нагрузка в спортивной деятельности: Автореф. дис. ...д-ра. псих.наук/Б.П.Яковлев;- М., 1999. - 47с.

63. *Яковлев, Б.П.* Теоретические аспекты исследования психической нагрузки в спортивной деятельности /Б.П.Яковлев// Теория и практика физ. культуры. -2001 №5. - С.34-39.

У ч е б н о е   п о с о б и е

И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина-Пых

ПСИХОЛОГИЯ
Основные отрасли

Художник А. Ю. Литвиненко
Компьютерная верстка С. И. Терехов

Подписано в печать 25.02.2014. Формат 84 х 108/16.
Гарнитура Times. Бумага офсетная. Усл. п. л. 20,5.
Тираж 1500 экз. Изд. № 219
Заказ №

Издательство «Человек», 117218, Москва, а/я 111
Отдел реализации: 8 (495) 662-64-31
E-mail: olimppress@yandex.ru
chelovek.2007@mail.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного
оригинал-макета в ООО «Типография Полимаг»
127242, Москва, Дмитровское шоссе, 107